
心理学译丛
学术系列
PSYCHOLOGY
TRANSLATION
SERIES
主 编 许金声
副主编 杨广学
动机与人格
第三版
Motivation and
Personality 3rd edition
[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著 许金声 等译
Abraham H. Maslow
中国人民大学出版社

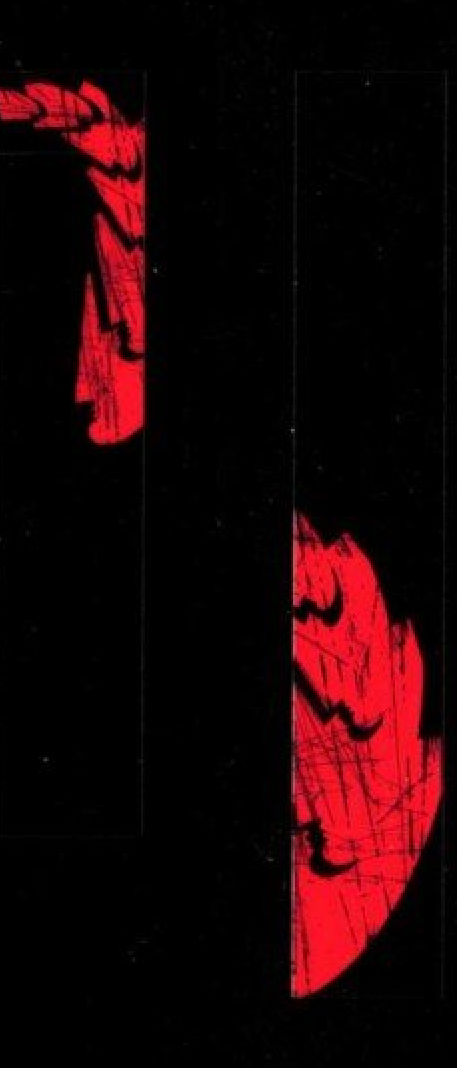
著作权合同登记号　图字：01-2003-5235号



→　亚伯拉罕·H.马斯洛是一个敢于深深地倾听自己，倾听自己对人类积极潜力的坚定不移的信仰的人。他被称为先驱、梦想家、科学哲学家和乐观主义者。他是人本心理学或"第三势力心理学"最重要的发言人之一。

→　初版于1954年的《动机与人格》一书，包含了马斯洛对人类心理学的重要发问和早期探索。这本书在创建一个积极和全面的关于人性的观点方面，有着巨大的影响。迄今，它仍然是一个独特的、有感染力以及影响力的源泉，这一点可以从当代的心理学、教育、商业和文化趋势中看出来。在许多领域中，都越来越强调自我实现、价值、选择以及更具整体观的对个体的看法。

——［美］罗伯特·弗雷格







ISBN 978-7-300-08008-6
9 787300 080086 >

ISBN 978-7-300-08008-6/B·479

定价：45.00元

心理学译丛
学术系列
PSYCHOLOGY TRANSLATION SERIES
主 编 许金声
副主编 杨广学

动机与人格

第三版 Motivation and Personality 3rd edition

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著 许金声 等译
Abraham H. Maslow

中国人民大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

动机与人格：第3版/（美）马斯洛著；许金声等译.
北京：中国人民大学出版社，2007
（心理学译丛·学术系列/许金声主编）
ISBN 978-7-300-08008-6

Ⅰ.动…
Ⅱ.①马…②许…
Ⅲ.人本心理学-研究
Ⅳ.B84-067

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第050134号

心理学译丛·学术系列
主编 许金声 副主编 杨广学
动机与人格（第三版）
[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著
许金声 等 译

出版发行	中国人民大学出版社		
社　　址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080
电　　话	010－62511242（总编室）		010－62511398（质管部）
	010－82501766（邮购部）		010－62514148（门市部）
	010－62515195（发行公司）		010－62515275（盗版举报）
网　　址	http：//www.crup.com.cn		
	http：//www.ttrnet.com（人大教研网）		
经　　销	新华书店		
印　　刷	河北三河市新世纪印务有限公司		
规　　格	155 mm×230 mm 16开本	版　　次	2007年4月第1版
印　　张	29.25 插页2	印　　次	2007年9月第2次印刷
字　　数	414 000	定　　价	45.00元

译者前言：关于马斯洛的需要层次论

马斯洛（1908—1970）是当代最伟大的心理学家之一，曾担任美国心理学学会主席。他是人本心理学的奠基者之一，有“人本心理学之父”之称。马斯洛为我们留下了丰富的心理学遗产，《动机与人格》是他最重要的著作之一。在这本著作中，他提出了许多精彩的理论，包括人本心理学科学观的理论、需要层次论、自我实现理论、无动机理论、心理治疗理论、高峰体验理论等。这是一本奠定了马斯洛的学术地位的著作，甚至他晚期提出的“后人本心理学”的思想，在这本书里面也可以发现一些萌芽。需要层次论是马斯洛心理学影响最大的理论之一，也是《动机与人格》这本经典著作最重要的理论之一。在这里不准备全面评价这本书，只就“需要层次论”提出一些心得和看法。

一、评价马斯洛需要层次论的标准

如果从1954年《动机与人格》初版发表算起，马斯洛需要层次论到今年（2007年）已过半个世纪。这一理论自提出以后，一方面不断得到引用、引证、应用，一方面也不断地遭到各种各样的批评。尽管有的批评者试图提出更好更完整的需要理论，但迄今仍然没有一种需要理论能够取代它的位置。可以说，马斯洛的需要层次论是一个已经经受了一定时间的考验、具有相当重要价值的心理学理论。它的影响已远远超过了心理学，涉及多个领域。

如何看待马斯洛需要层次论？在心理学界有一个衡量人格理论的价值的六条标准或者六个维度［参阅美国雷克曼（Richard M. Ryckman）《人格理论》（*Theories of Personality*），2003年］。用这六条标准来看

马斯洛的需要层次论，我们可以对它有一个较为全面的、完整的看法。这六条标准是：

1. 涵盖面（comprehensiveness）

它是指一个人格理论能够在多大范围内解释有关人的事实、现象以及有关资料。

2. 简约性（parsimony）

它是指一个人格理论应该以尽量少的概念和尽量简约的方法来解释各种不同的现象，把不必要的重复、自相矛盾减少到最低限度。

3. 精确性（precision）和易测性（testability）

它是指一个人格理论所提出的概念具有相当的清晰度和精确度，容易测量，能够推导出新的假设。

4. 经验验证性（empirical validity）

它是指一个人格理论应该在经验中得到证实。好的人格理论应该对人的行为具有预测力。

5. 实用价值（applied values）

它是指一个人格理论应该得到实际的应用，能够直接或者间接地带来一定效益。

6. 启发价值（heuristic values）

它是指一个人格理论应该具有启发性，能够激励、帮助其他理论或者观念等的产生。

十个指头有长短，很难有一种人格理论能够面面俱到地满足这六个标准。如果用这六条标准来衡量，马斯洛需要层次论在精确性和可测性方面有明显的不足，但在启发价值、实用价值、涵盖面等方面却相当突出。总体来说，应该是相当不错。

这里将着重就马斯洛需要层次论中一些重要的、但不够清晰的问题和概念做进一步的探讨。为了在进一步探讨时把问题说得更清楚，我尝试运用诠释学的一些方法。

按照我国台湾学者傅伟勋的说法，创造性的诠释学认为诠释可以分

为五个层次。第一是“实谓”层次，即原典实际上说了什么话，为诠释的展开提供较为真实可靠的材料。第二是“意谓”层次，即原典想要表达的是什么（或它所说的意思到底是什么），通过语义澄清、脉络分析、前后文意的贯通、时代背景的考察等功夫，尽量“客观忠实地”了解并诠释原典的意思，探问其意向、意指如何。第三是“蕴谓”层次，即考究原思想家可能要说什么（或他所说的可能蕴涵的是什么）。这一层面已跳出文本本身，而进入所谓“历史意识”的领域。第四是“应谓”层次，即追究原思想家本来应当说些什么（或诠释者应当为原思想家说出什么）。到这一层面，诠释者的洞见和诠释的力度已完全穿透了原有思想结构的表层，而掘发出更为深刻的内涵，从中显现出最有诠释理据或强度的深层意蕴和根本义理。第五是“必谓”层次，即思虑原思想家现在必须说出什么（或为了解决原思想家未能完成的思想课题，诠释者现在必须践行什么）。“必谓”层次最能体现诠释学的创造性。

二、需要层次论的层次究竟是几个？——马斯洛的原意

在理解人的动力结构方面，马斯洛的需要层次论为我们提供了一个迄今没有其他理论能够替代的模型。尽管马斯洛的需要层次论影响极大，被广泛引用和介绍，但对其理解却有一些混乱和互相矛盾的地方。

例如，就我所见，国内外的心理学著作和心理学教材中，有的讲马斯洛的需要层次论是五个层次，即生理、安全、归属、自尊、自我实现需要，例如北京师范大学出版社出版的《普通心理学》（2001）就是如此。有的讲是七个层次，即生理、安全、归属、自尊、自我实现、认知、审美需要，即加入了认知需要和审美需要，排在自我实现之后，例如北京大学出版社出版的《普通心理学》（1994）就是如此。美国D.克雷奇等著的《心理学纲要》讲的是五个层次（1976）。美国E.R.希尔加德等著的《心理学导论》(1982)，也是讲七个层次，但是把认知需要和审美需要排在自我实现之前，即生理、安全、归属、自尊、认知、审美、自我实现。认为马斯洛的需要层次论是五个层次的文献，忽略了马斯洛对于认知需要和审美需要的论述；认为马斯洛的需要层次论是七

个层次的，则是简单地把认知需要和审美需要也各看成是一个层次。之所以出现这种情况，首要的原因应该是马斯洛“实谓”的情况不太统一，一些概念不太清晰。

那么，马斯洛的需要层次论到底讲的是几个层次？马斯洛的原意是什么呢？我们对马斯洛的需要层次论应该有怎样的理解？

需要层次论是马斯洛在《动机与人格》中着重提出的，我们就从这本书谈起。这本书在美国迄今共出版了三版。1954 年出版第一版，1970 年出版第二版，1987 年出版第三版。第三版出版时马斯洛已经去世，编者罗伯特·弗雷格（Robert Frager）略有删改。第二版是马斯洛 1969 年 8 月亲自定稿的，他根据第一版出版后心理学的一些重要发展做了适当的修改。应该说，如果要探究马斯洛的原意，第二版至关重要。

那么，马斯洛的原意究竟是什么？认知需要和审美需要应该各看成是一个需要层次吗？

马斯洛是在《动机与人格》“人类动机理论”这一章中详细论述需要层次问题的。这一章在英文的第二版中安排为第四章，在英文的第三版中安排为第二章。这一章的内容在第二版和第三版中没有太大差别，只是小标题有一些改动。这一章分为几节，每一节有一个小标题。下面是该书英文第二版和第三版的“人类动机理论”一章的标题以及章内的小标题对照：

第二版	第三版
第四章　人类动机理论	**第二章　人类动机理论**
引言	（第三版无“引言”这一标题）
基本需要的层次	**基本需要的层次**
生理需要	生理需要
（第二版无“需要层次的动力学”这一标题）	需要层次的动力学
安全需要	安全需要
归属和爱的需要	归属和爱的需要
自尊需要	自尊需要
自我实现需要	自我实现的需要
满足基本需要的先决条件	满足基本需要的先决条件

续前表

第二版	第三版
（第二版无“基本的认知需要”这一标题）	**基本的认知需要**
认识和理解的欲望	认识和理解的欲望
审美需要	审美需要
…………	…………

我们可以看到，第二版在论述从生理需要到自我实现需要时，是在“基本需要的层次”这一更大的标题下进行的。而无论是第二版还是第三版，在论述完这五种基本需要后，即在“自我实现需要”这一小节之后，紧接着是“基本需要满足的先决条件”这一节。在论述完“基本需要满足的先决条件”后，才是“了解和理解的欲望”、“审美需要”这两节。马斯洛为什么会这样做？他为什么会在论述“认知需要”和“审美需要”之前，中间要隔一个小节？从章节的布局、分段、用语等上看，马斯洛并没有明显的要把“认知需要”和“审美需要”纳入需要层次系列的意思，尽管他认为这两种需要非常重要。

三、需要层次可以扩展为六个

关于“认知需要”和“审美需要”这两种需要与层次系列的关系，马斯洛似乎还没有考虑成熟。这应该从他的整体思想来进一步理解。

第三版的编者在“了解和理解的欲望”这一节之前，加上了“基本的认知需要”这一标题。这符合马斯洛的原意吗？

要深入回答这一问题，我们还必须对马斯洛的“基本需要”这一概念进行探究。什么是“基本需要”（Basic needs）？马斯洛关于“基本需要”的论述有不统一的地方。按照他的说法，“基本需要”至少有两个含义：

（1）“基本需要”是指最根本的需要。它们构成了需要层次系列的需要，它们在层次系列里具有优势递进的性质。基本需要具有不同于一般的欲望、冲动等的特征。当我们对一般的欲望、冲动、想法、意图等进行追溯的时候，总会发现它们还有另外的根源，即另外的欲望、冲

动、想法、意图等。当我们不断追溯，直到最后不能够再追溯下去的时候，这个时候的欲望、冲动、想法、意图等才是“基本需要”。例如，正如马斯洛写道：“如果我们仔细审察日常生活中的普通欲望，就会发现它们至少有一个重要的特点，即，它们通常是达到目的的手段而非目的本身。我们需要钱，目的是买一辆汽车。因为邻居有汽车而我们又不愿意感到低人一等，所以我们也需要一辆，这样我们就可以维护自尊心并且得到别人的爱和尊重。当分析一个人有意识的欲望时，我们往往发现可以追溯其根源，即追溯该人其他更基本的目的。”（见本书第一章）“这种更深入的分析有个特点，它最终总是会导致一些我们不能再追究的目标或者需要，这些需要的满足似乎本身就是目的，不必再进一步地证明或者辨析。……也就是说，动机的研究在某种程度上必须是人类的终极目的、欲望或需要的研究。”（见本书第一章）马斯洛以买汽车为例。我们需要钱，这是一种需要。但钱只是一种手段，我们的目的是买一辆汽车。但是实际上我们已经有汽车为什么还要买？这是因为别人的汽车比我们的好，我们不愿意低人一等。这样追溯的结果是发现，最终的需要实际上是自尊需要。这样，实际上最后追溯到的自尊需要才是“基本需要”。

从文化与日常欲望的角度来看，“基本需要”可以看成是相对于日常欲望的一个概念，它是产生日常欲望的主体因素，是更根本的东西。人的“基本需要”是一种“类本能”，是由人种遗传先天所决定的。人的“基本需要”的满足则要取决于后天的文化条件和社会环境，它总是要表现为一定的日常欲望。人类的“基本需要”不像有意识的欲望那样个人化、区域化，“其主要原因在于，两种不同的文化可能提供两种完全不同的方式来满足某一特定的欲望。以自尊为例，在一个社会里，一个人靠成为好猎手来满足自尊，而在另外一个社会，却要靠当一个伟大的医生”。

（2）马斯洛使用“基本需要”，还有另外的含义，这就是指自我实现以下的需要，即生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要，亦即“匮乏性需要”。所谓“匮乏性需要”，是与“成长性需要”相对的一个

概念。“成长性需要”是指自我实现需要。这两种需要具有重要的区别。在与外界的关系上，“匮乏性需要”的满足在很大程度上依赖于他人和环境，而“成长性需要”则能够在相当程度上独立于他人和环境。在满足的效应上，“匮乏性需要”的满足主要是可以避免疾病，而“成长性需要”的满足导致更积极的健康状态。

那么，认知需要和审美需要是不是属于“基本需要”的范畴呢？

我认为，认知需要和审美需要符合人的最根本的需要的性质，也就是马斯洛所使用的“基本需要”的第一层的含义。

如果把认知需要和审美需要看成是“基本需要”，它们又在哪一个层次上呢？

马斯洛看到了认知需要和审美需要的重要性，但他并没有明确地把它们简单地归入层次系列，因为它们不像那五种需要一样，在层次系列中具有明显的优势递进的性质。也就是说，如果把它们看成是与生理、安全、归属、自尊需要、自我实现意义相同的基本需要，归入需要层次系列，很难确定它们在哪一个位置。例如，如果把它们看成是在自我实现上的需要，它们与自我实现的区别又在哪里呢？难道满足认知需要和审美需要没有自我实现的含义吗？

认知需要和审美需要具有自身的特殊性。它们可以在不同的层次上表现出来。例如，它们可以在自尊需要的层次上表现出来，也可以在自我实现的层次上表现出来。它们还具有超越自我的性质。正如马斯洛在谈到认知需要时说：人类的认知是没有止境的，人们在不断地受到激励，“一方面要使认识越来越细致入微，另一方面又朝着某种宇宙哲学、神学等方向发展而使认识越来越广阔博大”。（见本书第二章“人类动机理论”）“这个过程被一些人称为寻求意义。”看来，如果我们把认知需要归入自我实现需要也未尝不可，但有言不尽意的感觉。“自我实现”这一术语没有把人的认知“朝着某种宇宙哲学、神学等方向发展”、“寻求意义”这一特点表达出来。认知需要的这一特点也可以说体现了人的“终极关切”。所谓终极关切（ultimate concern）是著名存在主义神学家保罗·蒂里希提出的一个概念。在这里，“终极”既是指关切的对象，

又是指关切的状态。它作为关切的对象，是指在宇宙中和现实中，“无条件地与我们有关”、起着我们难以解释的神秘作用的那种力量。终极关切就是对这种力量的体悟、探究。关于这种力量还可以有各种各样的称呼，包括：“上帝”、“终极者”、“超越者”、“无限者”、“绝对者”、“全能者”、“真主”、“道”、“理”、“空”、“规律”、“真我”、“大我”等。终极关切作为人的一种状态，它具有能量最大限度的畅通、摒弃偶像崇拜、不执著、不断追求创造性和超越性的理想等特点。终极关切本身就是一种目的，它可以看成是对自我实现的一种超越。

但是，马斯洛在提出需要层次理论的时候，尽管已经看到了认知需要可以具有超越性质，但还没有明确的上述关于终极关切的思想。

马斯洛的心理学的思想也有一个发展过程。马斯洛出身于俄罗斯裔的犹太教家庭，由于他自身的素质和童年的一些经历，使他对宗教有一定偏激的看法。例如，他的母亲对他十分严厉，经常因为一些小过失就冲他喊：“上帝会惩罚你!”（参阅爱德华·霍夫曼《马斯洛传》，北京，华夏出版社，2003 年）这反而促使马斯洛在年轻时形成了一种无神论的倾向。马斯洛在学习心理学时，受的是严格的实验心理学的训练，这也许使他在面对人的认知“朝着某种宇宙哲学、神学等方向发展”、“寻求意义”等特点时，有某些犹豫，不知道如何归纳人的这些特征。这样，尽管马斯洛强调了心理学要以人为中心，强调了人性的高境界，但他关于人性的模型仍然是不充足的。

马斯洛毕竟是一位极具开发性和创造性的人，他自然会觉察到终极关切的含义。到了晚年，马斯洛的心理学思想逐渐成熟，对于人的理解又有了进一步的发展。他对宗教的理解和态度也发生了一些变化，对人的灵性更加关注。他提出了心理学的第四思潮“后人本心理学”的思想。他在《存在心理学探索》中指出：“我认为，人本主义的、第三种力量的心理学是过渡性的，是向更高的第四种心理学发展的准备阶段。第四种心理学是超越个人的、超越人类的，它超越了人性、自我同一性和自我实现等概念，是以宇宙为中心，而不是以人的需要和兴趣为中心。”所谓“以宇宙为中心，而不是以人的需要和兴趣为中心”，是指突

破以前的以人为中心的狭隘，以最广阔的视野来看人。马斯洛还说："我们需要某种'大于我们的东西'作为我们敬畏和献身的对象。"这更是明确地有了终极关切的含义。与此相应，他还频繁使用"meta-needs"（超越性需要）和"metamotivation"（超越性动机）等概念。他在去世后才出版的著作《人性能达的境界》中写道："自我实现的人（即更成熟、更完整的人）的定义是，他们在基本需要方面已经得到了适当的满足，现在又出现了更高级的动机，即'超越性动机'。"（A. H. Maslow，*The Farther Reaches of Human Nature*，p. 299，The Viking Press，1971）《人性能达的境界》是一本论文集，收录了马斯洛晚年的一些重要的文章，包括《超越性动机论》、《超越的种种含义》、《Z理论》、《人性发展能达的境界》等。其中，《超越性动机论》在1968年的《人本心理学杂志》上发表。《超越的种种含义》、《Z理论》、《人性发展能达的境界》在1969年《后人本心理学杂志》创刊号上发表。在这些文章中，马斯洛表述了丰富的关于超越性和灵性的思想。但是，在这部书以及这些文章中，他也并没有说明白，超越性需要与自我实现需要的区别是什么，或者超越性动机只是自我实现者的一种动机。他也并没有明确地提出需要层次应该扩展为六个，超越性需要应该是需要层次系列中的第六种需要。但尽管如此，应该说，他关于"自我超越需要"的思想已经比较成熟。

考虑到以上因素，我认为，在诠释学的"应谓"或者"必谓"的层次上，我们可以把"超越性需要"补充进马斯洛的需要层次系列，在自我实现需要这一层次之上，明确地再增加一个层次，称为"自我超越需要"。这样，需要层次系列就可以明确地扩展为六个层次。当马斯洛需要层次论的层次扩展为六个之后，人类的动力结构就更加充分了，同时也可以与"身、心、灵"新的"大健康"的概念对应。

我个人认为，结合后人本心理学关于人性的进一步研究，我认为需要层次还可以扩大为七个层次，即在"自我超越需要"之上，加上"大我实现需要"。但它已经不属于这里论述的范围了。

认知需要与需要层次的关系到底如何呢？我认为，它或者可以归入

自我实现需要的层次，或者可以归入自我超越需要的层次。在潜能一般发挥的意义上，我们可以把认知需要归入自我实现的层次，在终极关切的意义上，则应该归入自我超越需要的层次。马斯洛在《动机与人格》的第二章中，谈到“审美需要”时十分简略，也许他当时还没有详细地思考这个问题。我认为，和认知需要一样，我们既可以在自我实现的层次上来看待审美需要，也可以从自我超越的意义上来看审美需要。人们习惯于把“真、善、美”并称，其实在终极关切的意义上，它们是融合为一的。或者说，在终极关切的意义上，真的，同时也是善的和美的；美的，同时也是善的和真的。

四、关于“优势需要”问题

有不少心理学书籍在介绍马斯洛的需要层次论的时候，认为需要层次论讲的是“需要的更替”，即一种需要满足之后，更高的需要产生的问题：

> 人的需要形成一个阶梯，在较高需要产生之前，必须先满足较低需要。[（美）布恩：《心理学原理和应用》，第272页，北京，知识出版社，1986]
>
> 在高级需要出现之前，必须先满足低级需要。只有在低级需要得到满足或者部分得到满足之后，高级需要才有可能出现。（彭聃龄：《普通心理学》，第324页，北京，北京师范大学出版社，2001年）
>
> 在需要等级中，某一水平的需要至少部分地得到满足，才会萌发下一水平的需要；因此只有低级需要得到满足或者部分得到满足之后，高级需要才会成为行为的重要决定因素。（孟昭兰：《普通心理学》，第371页，北京，北京大学出版社，1994年）

这些说法都值得进一步研究。不过，从“实谓”的角度看，马斯洛在论述需要之间关系的时候，在不少地方本身就不够清晰。下面是他在《动机与人格》中的一些说法：

当这些需要得到满足后，又有新的（更高级的）需要出现（e-merge）了，……（见本书第二章）

如果生理需要和安全需要都很好地得到了满足，爱、感情和归属的需要就会产生，……（见本书第二章）

人类动机生活组织的主要原理是基本需要按优势（priority）或力量的强弱排成等级。给这个组织以生命的主要动力原则是：健康人的优势需要一经满足，相对弱势的需要便会出现。（见本书第三章）

任何需要的满足所产生的最根本的后果是这个需要被平息，一个更高级的需要出现。（见本书第三章）

上面的这些表述，容易使人认为需要层次论所讲的动力结构的变化是需要的更替。而需要的更替容易使人产生一种误解，即一个时候只有一种需要存在。马斯洛对于自己的表述问题是有觉察的，他在另外的地方有更精确的说法。下面是他关于需要之间关系的更好的表述：

如果一个需要得到满足，则另一个需要相继产生。这个说法可能会造成这样的虚假印象：一个需要必须百分之百地得到满足，下面的需要才会出现。事实上，对于我们社会中的大多数正常人来说其全部基本需要都部分地得到了满足，同时又都在某种程度上未得到满足。要想更加真实地描述这个层次序列，就应该在这个优势层次序列中逐级减小满足的百分比。例如，为了说明情况，我可以任意假定一些数字，也许一般公民大概满足了85%的生理需要、70%的安全需要、50%的爱的需要、40%的自尊需要、10%的自我实现需要。

至于说到一个新的需要在优势需要（prepotent needs）满足后出现这一观念，这种出现并不是一种突然的、跳跃的现象，而是缓慢地从无逐渐到有。例如，如果优势需要A仅满足了10%，那么需要B可能还杳无踪影。然而，当需要A得到25%的满足时，需要B可能显露出5%，当需要A满足了75%时，需要B也许显露出50%，等等。（见本书第二章）

马斯洛还说：

> 需要一旦满足，就不再起积极的决定或者组织作用。我们的一般需要通常是在优势需要得到满足后才会出现。满足问题因而在动机理论中具有重要的地位。（见本书第二章）

马斯洛在上述说法中，体现了他自己提出的“类本能”和“优势需要”（prepotent needs）的概念。所谓“类本能”（instinct oid），是他自己创造的一个词汇，是在本能（instinct）之后，加一个后缀“oid”而成。“oid”的意思是类似的、相像的、相近的等。“类本能”的概念，也是他提出的一个假说。基本需要是一种类本能，这意味着它在先天上有人种遗传的基础，但它的表现和满足要取决于后天的文化和环境。“类本能”这一概念也表明了基本需要的满足具有极大的可塑性，在上面的表述中，需要与需要之间的关系也具有很大的可塑性。

马斯洛提出的“优势需要”这一概念，在《动机与人格》中出现的次数不多，也没有一个严密的定义，但它对于理解需要层次论十分重要。根据马斯洛著作的上下文，所谓的“优势需要”应该这样来理解：人同时存在多种基本需要，但在不同的时候，各种基本需要对人的行为的支配力是不同的，在所有的基本需要中，对人的行为具有最大支配力的需要就是“优势需要”。如果某一种需要成为“优势需要”的时候，它就很容易转化为现实的动机，浮现在人的意识中，人的大量的行为都是在围绕满足这一需要。

综上所述，如果从“意谓”的角度看，我们可以说马斯洛需要层次论讲的是“优势需要”的更替，而不是“需要”的更替。

对于优势需要的理解，还可以参考肯·威尔伯关于进化和成长的思想。进化和成长的过程既是超越又是包括。需要满足是一个成长过程。只把需要层次的上升理解为超越或者包括都是错误的。例如，当个体的优势需要上升到安全需要的时候，他的需要满足状态超越并且包括了生理需要。所谓超越，是指他的生理需要已经不再占优势了。所谓包括，是指当个体在满足需要的时候，他不仅能够满足安全需要，而且能够满

足生理需要。只不过现在他在满足需要的时候，已经不用在生理需要上花费时间，而是把精力集中在安全需要上。同理，对于其他需要也是一样。马斯洛说："爱因斯坦在他的晚年是一个高度专业化的科学家。爱因斯坦之所以成为爱因斯坦，是靠了他的妻子，靠了普林斯顿，靠了他的朋友们等等。爱因斯坦免于面面俱到做到自我实现，是因为许多事情有别人为他代劳。如果把他抛到荒岛上，单独地，他也许还能有戈尔茨坦意义上的自我实现，即'在环境容许的条件下尽他的所能'，但是，无论如何，这不是爱因斯坦已经达到的那种专门化的自我实现。或许，在那种情况下，自我实现根本就不可能，他或者早就死了，或者由于自己的无能而深感懊恼和自卑，或者退到匮乏性需要满足的水平上。"这段话，也可以采用优势需要的概念来理解。当爱因斯坦追求自我实现的时候，他的其他需要并不是消失了，而是处于一种维持状态。他之所以能够把精力放在自我实现和科学研究上，是因为那些更低需要的满足已经不成为问题，他已经建立了满足这些需要所必需的支持系统。

五、关于"需要"与"动机"的区别

在《动机与人格》中，马斯洛使用了"需要"（need）、"动机"（motivation）这两个不同的概念，但是马斯洛并没有对它们进行明确区分，在很多时候是混淆使用的。如果我们对这两个概念做一个明确区分，可以使马斯洛需要层次论更能够自圆其说，能够更好地解释一些问题。

苏联著名心理学家列昂捷夫曾经研究过"需要"与"动机"的区别的问题。他写道："作为个体的主体，生来就是有其天赋需要的。但是，再重复一遍，作为一种内部力量的需要，只有在活动中才能实现出来。"（列昂捷夫：《活动 意识 个性》，上海，上海译文出版社，1980年）"只是由于对象被发现，需要才获得自己的对象性，而所感受的（想象出来的、思想上的）对象则获得了它激励和引导活动的机能，也就是说，变成了动机。"（列昂捷夫：《活动 意识 个性》）列昂捷夫的这种区分是有意义的，完全可以整合进马斯洛的需要层次论。

马斯洛在自己的著作中虽然没有对"需要"和"动机"做出这样的

区分，但根据他关于需要的论述，特别是他关于基本需要的类本能性质的论述，可以认为在他的理论中已经蕴涵了列昂捷夫所论述的意思。或者说，“需要”与“动机”的分别，是马斯洛需要理论的必然的逻辑后果。需要层次论中的需要，其性质既然是类本能的。而需要的类本能性质意味着需要是潜在的、可塑的，必须转化为“动机”，才表现为对行为的现实支配力。

在需要与动机之间做了这种区分之后，我们就可以更好地回答一些难题。例如：

(1) 我们可以更好地理解上一节所讨论的“优势需要”的问题。在有了“动机”与“需要”的区分，再加上“优势需要”的概念后，我们也可以说需要层次论讲的是“优势需要”的更替。那种关于是“需要”的更替的看法，实际上一般是把“需要”与“动机”混淆了。

马斯洛本人就常常有这样的混淆。如前面所引：

> 当这些需要得到满足后，又有新的（更高级的）需要出现（emerge）了，……

更精确的表述可以是：

> 当这些需要得到满足后，又有**来源于**新的（更高级的）动机出现（emerge）了，……（黑体字是笔者添加的）
>
> 如果生理需要和安全需要都很好地得到了满足，爱、感情和归属的需要就会产生，……

更精确的表述可以是：

> 如果**来源于**生理需要和安全需要**的动机**都很好地得到了满足，**来源于**爱、感情和归属的需要**的动机**就会产生，……（黑体字是笔者添加的）
>
> 任何需要的满足所产生的最根本的后果是这个需要被平息，一个更高级需要出现。

更精确的表述可以是：

任何需要的满足所产生的最根本的后果是这个需要被平息，一个更高级需要的**动机**出现。（黑体字是笔者添加的）

（2）有人曾经对马斯洛提出这样的质疑："创造需要是先天固有的吗？"有了"需要"和"动机"这两个概念的区分后，就可以这样回答：作为心理学水平的类本能的自我实现或者创造需要是先天固有的，即人人都有发挥自己潜力和创造力的潜能，但作为社会学或社会心理学水平的具体创造动机和欲望却是后天形成的。例如，贝多芬和陈景润都具有自我实现需要或者说创造需要，但贝多芬的创造需要或者说自我实现需要的具体化则是写作第五交响乐《命运》等的欲望与动机，而陈景润的创造需要或者说自我实现需要则是攻克哥德巴赫猜想的欲望与动机。

六、关于需要的"满足"的问题

有的文献批评马斯洛，说马斯洛没有指出低一层的需要究竟要满足多少，高一层的需要才能够出现。例如，美国心理学家雷克曼认为："在下一个较高的需要出现之前，一个人必须体验到多少满足，马斯洛对此缺乏精确的说明。"

其实，马斯洛曾经明确指出，优势需要的更替取决于很多因素。其中，需要层次中的其他需要的满足状况只是其中一个因素。

关于需要与需要之间的关系，正如我们在上面曾经引证的："关于一个新的需要在优势需要满足后出现这一观念，这种出现并不是一种突然的、跳跃的现象，而是缓慢地从无逐渐到有。例如，如果优势需要A仅满足了10%，那么需要B可能还杳无踪影。然而，当需要A得到25%的满足时，需要B可能显露出5%；当需要A满足了75%时，需要B也许显露出50%，等等。"（见本书第二章）在需要层次系列中的需要与需要之间的关系，之所以会这样，正是由于人的行为决定于很多因素，需要满足状况只是其中一种。

再从马斯洛"类本能"这一概念来看，正是由于基本需要的性质是类本能的，它们在满足的过程中就更受诸多后天因素的影响。需要的满足具有极大的可塑性。所谓"在下一个较高的需要出现之前，一个人必

须体验到多少满足”，这种说法本身就是错误的。它隐含着这样一个前提：优势需要的更替只取决于一种因素，就是前一种较低的需要的满足状况。也就是说，即使能够精确地说明一个人“体验到多少满足”，我们还是无法预知下一个较高的需要什么时候出现。

我认为，马斯洛关于需要满足的表述的确具有相当的模糊性。但是，面对人类复杂的需要满足情况，他的表述迄今仍然是可以采用的。

《动机与人格》是马斯洛最重要的代表作之一。本书是根据美国1987年出版的《动机与人格》第三版（修订版）翻译的。本书的第六章、第八章、第十二章是在刘锋先生原译文的基础上修改的，第二版前言、第七章、第十八章是在程朝翔先生的原译文的基础上修改的。

该书第三版出版时，马斯洛已经去世。那么，第三版有什么变化呢？这在“第三版前言”中已经有交代：“突出了马斯洛的创造性思想，强调了其意义深远的概念。在本书中，我们重新编排了前两版的章节，给其中一章增加了新的标题和副标题，并删除了一些过时的材料。第十三章是本书新增加的部分，是1958年马斯洛在密歇根州立大学的演讲内容。为使读者更加了解本书的历史和学术背景，本书第三版还增加了以下内容：马斯洛的简要传记，马斯洛的前瞻对现今时代生活的深远影响的回顾，章节介绍，引文研究，以及马斯洛著作的完整的书目。”关于本书的主要内容，英文第三版前言将其概括为四个主要部分：动机理论；心理病态和正常状态；自我实现；人类科学的方法论。

我的翻译和理解水平有限，错误难免，欢迎批评指正。我也乐意和对人本心理学、后人本心理学感兴趣的朋友讨论任何有关问题。我的E-mail是xujinsheng2003@yahoo.com.cn。也欢迎大家访问我主持的“全人心理学网”：www.xujinsheng.com。

许金声

2006年10月于北京市社会科学院

第三版前言

xi

亚伯拉罕·马斯洛是20世纪最具创造性的心理学家之一，《动机与人格》一书是他的研究成果的原始记录，它已经成为对马斯洛理论感兴趣者的主要参考书。这一点，可以从许多心理学、教育、商业、社会研究以及其他领域中诸多专业杂志的作者对其关注的与日俱增得到清楚的证明。该书的第一版出版于1954年，第二版出版于1970年。它的影响在逐年增大。从1971年至1976年，《动机与人格》一书作为参考文献被引用了489次，平均每年超过97次。在该书出版20年之后，从1976年至1980年，对该书的引用增加至791次，平均每年超过198次。

《动机与人格》修订后的第三版突出了马斯洛的创造性思想，强调了他所提出的意义深远的概念。在本书中，我们重新编排了前两版的章节，给其中一章增加了新的标题和副标题，并删除了一些过时的材料。第十三章是本书新增加的部分，是1958年马斯洛在密歇根州立大学的演讲内容。为使读者更加了解本书的历史和学术背景，本书第三版还增加了以下内容：马斯洛的简要传记，马斯洛的前瞻对现今时代生活的深远影响的回顾，章节介绍，引文研究，以及马斯洛著作的完整的书目。

本书分以下四个主要部分：动机理论；心理病态与正常状态；自我实现；人类科学的方法论。

xii

第一章“动机理论引言”，是对传统的行为主义动机理论的一种人本主义的批评。马斯洛系统地列举了传统动机理论的局限。他强调了考虑完整的个人、文化影响、环境、多重动机、非动机行为和健康的动机的必要性。简而言之，马斯洛为真正的人类动机理论奠定了重要的基础。

第二章“人类动机理论”是马斯洛关于需要层次论的经典阐述。马斯洛将行为主义心理学、弗洛伊德心理学和人本主义心理学巧妙而完美地结合在一起。需要层次论已经在商业、广告、教育以及其他许多领域中得到广泛的应用。

马斯洛指出，所有人类的需要可以根据层次进行排列，从对空气、食物和水的生理需要开始，接下来是心理需要的四个层次——安全、爱、自尊和自我实现的需要。马斯洛强调，我们的高级需要与我们对食物的需要同样是真实的、不可缺少的。在人类的需要问题上，他尽量避免了行为主义学派和弗洛伊德学派的过分简单化的观点。

在第三章“基本需要的满足”中，马斯洛讨论了需要层次论的一些含义。包括需要的满足、需要满足的后果，以及需要满足与学习、性格形成、心理健康、病理学和其他各种现象的相互联系等。

在第四章“重新考察本能理论”中，马斯洛重新考察了传统的心理学本能理论。这套理论将生物学的本能概念应用到人类行为之中。本能学派的学者在遗传性的本能中寻找所有行为的根源，而与此相反的是，行为主义学派的学者倾向于用学习（learning）来解释所有的行为。

在这一章中，马斯洛总结了在行为主义学者的研究方法中所存在的主要问题。他认为，任何对人类行为的详细观察都会显示出遗传和环境的共同影响。马斯洛写道，在人类需要中的确有本能的成分，但一般来讲很小。正常健康的人类并非由其本能需要主宰，而且如果他们某些本能需要未能满足，也不至于非常沮丧。

弗洛伊德认为，我们的自我（ego）和文化的需求是不可避免地与我们内心最深处、最基本的自私的本能相互冲突的。马斯洛对此持否定观点，他认为我们在本质上是好的、具有合作性的，我们可以通过文化得到满足而不是受到挫折。

在第五章“需要的层次”中，马斯洛探讨了需要层次中的高级需要与低级需要的差异。他认为高级需要是进化过程较晚的产物，而且在个体中也是较晚发展起来的。越是高级的需要对于维持生存来说越不迫切，其满足越可以被推迟。高级需要的满足能够产生更大的幸福感，能

够促进个体的成长，而这也要求有一个更为良好的外部环境。

接着，马斯洛探究了需要层次的含义。马斯洛的需要层次论是公正地看待人类高级功能的丰富性和复杂性的一种方式，同时也将人类行为与所有生物的动机、行为放到了一个连续统一体之内。马斯洛还概括了需要层次论对于哲学、价值观、心理治疗、文化和神学的意义。 xiii

在第六章“非动机的行为”中，马斯洛拓展了传统心理学的研究范围，把表达性行为和艺术性行为也包括进来。与他同一个时代的行为主义心理学家习惯于忽视学习、动机的行为之外的所有其他方面。马斯洛指出，并不是所有的行为都是有动机或有目的的。包括唱歌、跳舞和游戏在内的表达性行为可以是相对自发的、无目的的。它们也值得从心理学角度去关注。

在第七章“心理病理的起源”中，马斯洛讨论了两种不同的需要受挫（need frustration）的情况。威胁性的受挫可以造成病理表现，而非威胁性的受挫则不会。马斯洛强调，并非所有的受挫都是威胁性的，实际上，剥夺（deprivation）既有正面影响，也有负面影响。马斯洛还讨论了威胁性和非威胁性的冲突，同时还指出，某些冲突也有其正面的影响。

在第八章“破坏性是本能的吗?”中，马斯洛指出，破坏性不是天生的。他列举了在对动物、儿童和跨文化行为的研究中得到的证据，这些证据表明，事实上，在健康的、适当的环境下，是不会产生破坏性行为的。他认为，对破坏性和任何行为来讲，我们必须考虑三点：个人的性格结构、文化压力和当前情形。

在第九章“作为良好人际关系的心理治疗”中，马斯洛将心理治疗与包括威胁、行为完成和需要满足等在内的实验心理学传统概念紧密联系起来。

通过承认需要满足的中心理论地位，马斯洛指出，我们可以理解不同的治疗系统都是如何有效地运行的，以及接受训练相对较少的心理治疗师为什么也可以是有效的。他还指出，我们的基本需要的满足只能在人与人之间的关系中实现。这些需要包括马斯洛需要层次中的安全需

要、归属需要、爱的需要和自尊需要。

马斯洛强调，良好的人际关系在本质上说是具有治疗效果的，反过来说，良好有效的治疗是建立在良好的医生与患者的关系基础之上的。对于马斯洛来讲，一个健康的社会就是良好的人际关系可以得到培育与促进的社会。健康的社会也就是人们在心理上健康的社会。马斯洛强调，职业心理治疗师永远有用武之地，尤其是对于那些已不再追求基本需要满足的人或者不接受这种满足的人来说。这些人需要专业治疗，以帮助他们意识到无意识的思想、欲望、挫折和压抑。

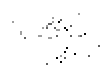
在第十章“达到正常与健康的方法”中，马斯洛从统计学、习惯和文化的角度，并从良好的调节和无功能障碍状态（without dysfunction）的角度，讨论了心理正常的主要含义。他还根据积极的心理健康提出了更积极的定义。马斯洛将心理健康与自我实现的过程和他的需要层次中与生俱来的其他需要的实现过程相互联系起来。他还讨论了可以自由选择的环境如何成为心理健康的最佳支持。

在第十一章“自我实现的人”中，马斯洛描述了他对自我实现的划时代的调查。他概括了在选择和测试研究对象中使用的方法。这一章的大部分都是马斯洛对自我实现研究对象的素质和特征所做的具体描述，其中包括：准确的感觉、自发性、超然、独立、高峰体验、幽默感和创造性。

马斯洛还指出，他的研究对象还远不是完美的人，他讨论了这些人的弱点。此外，他还讨论了在自我实现中价值的作用和自我实现者身上两分对立的解决，例如感情与理智、自私与无私以及责任与享乐。

在第十二章“自我实现者的爱情”中，马斯洛着重强调了对爱情的研究，尤其是对健康人的爱情的研究的重要性。马斯洛讨论了性与爱之间的关系。他还讨论了爱情是如何引导我们超越自我，并且肯定所爱的人的独立和尊严的。他还讨论了爱情固有的回报以及利他的性质。

在第十三章“自我实现者的创造性”中，马斯洛将艺术家、诗人以及其他从事“创造性职业”的人的创造性与更直接地来源于人格本身的自我实现的创造性进行了比较。后者的创造性表现为新颖而富有创造性

地做事情的倾向，无论是教学、烹饪、运动还是其他活动。

富有创造性的自我实现者倾向于以敏锐、清醒的眼光审视世界，比其他大多数人更具有自发性和表现力。因为他们接受自己，所以更多的自我可以服务于创造性的目的。马斯洛还将其称为“原发创造性”，这是构成伟大的艺术、音乐基础的最初的洞察力和灵感。马斯洛指出，只有少数天资聪颖、训练有素的人能够取得艺术上富有创造性的成功，而原发的自我实现的创造性是我们的基本人性的基本方面。

在第十四章“新心理学的问题”中，马斯洛概述了他在研究心理学时使用新方法的过程中出现的一系列问题，它们包括研究传统心理学课题的新方法。这些课题涉及学习、知觉、情感、动机、智力、认知、临床心理学、动物心理学、社会心理学和人格理论等。

在第十五章“关于科学的心理学研究”中，马斯洛为我们展现了对科学的心理学解释：科学家也是人，他们的行为必然遵循心理学的原则，包括价值观、恐惧、希望和梦想在科学中的作用。他还强调科学并非发现真理的唯一道路。他建议，应该在传统的科学观点上增加诗人、哲学家、梦想家和其他人的方法。一个健康、幸福、兴趣广泛的人很可能成为一名更富有创造性的科学家。

在第十六章“方法中心与问题中心”中，马斯洛指出，科学上的许多问题，尤其是在心理学上，产生的原因就是过度强调方法中心。方法中心是指集中强调科学研究中的设备、仪器和技术。这常常会导致一些尽管方法上健全但却缺乏价值的研究。方法中心往往使科学循规蹈矩，扼杀新意，限制了科学所能够研究的范围。

在第十七章“陈规化的认知与真正的认知”中，马斯洛区分了两种思维方式，并论证了哪种思维方式更为合理。他强调了对新体验的最初关注的重要性，要清楚、详尽地进行观察，而不是立即把新体验进行归类。对马斯洛而言，陈规化是盲目归类的一种典型，而习惯则是另外一种。虽然稳定的规则是有用和必要的，但过多地进行归类就会导致思想的僵化和对现实的视而不见，而且还会导致无法有效地解决问题，以至于新问题要么未被意识到，要么通过不合适的方法和手段去处理。

在第十八章“心理学的整体论方法”中，马斯洛指出，复杂的人类行为不能够被简化为更简单的部分。甚至在研究具体人格方面时，马斯洛坚持主张要牢记我们是在研究一个整体的一个部分，而不是一个分离的实体。马斯洛引入了“人格症候群”的概念，即一个有结构、有组织的多成分的联合体，并且具体讨论了这一研究途径的不同含义。

我们真心希望您能享受这本书给您带来的乐趣，就像我们在编辑过程中所享受到一样。亚伯拉罕·马斯洛激励我们成为一个人、一位思考者。如果他关于心理学和人类潜能的理论能够对您有所触动，并引导您对他提出的问题进行深思，那么这本书就大功告成了。

罗伯特·弗雷格

(Robert Frager)

第二版前言[①]

在这个第二版的修订本中，我试图总结最近16年来的所有主要经验和教训。这些经验和教训是不可忽视的。把它们吸收进去，全书的主题在一些重要的方面就得到了修正（关于这一点我在下面还将详细论述），因此，尽管我只重写了部分内容，我也仍然认为这是一次实质性的扩充的修订。 xvii

本书的初版诞生于1954年。当时，它实质上是试图在已有的传统心理学派的基础上有所发展，并未想要摒弃这些学派或者建立另一个与之抗衡的心理学流派。它试图通过深入探索人性的“高级”层次，来扩展我们对于人格的理解（我最初想给本书起的书名就是《人性的高境界》）。如果我必须把本书的主题浓缩为一句话，那么我就会这样说，在当时的各种心理学派对人性所做的描述之外，人还有一种更高级的本性，它的性质是类本能[②]的，是人的本质的一部分。如果我还可以再多说一句，那我要强调人性深刻的整体论的性质，而这种性质与行为主义心理学和弗洛伊德心理学的解析的、分解的、原子论的、牛顿式的理解是冲突的。

也可以换一种方式说，我当然接受并且依赖于实验心理学和心理分析学的现成资料，赞成实验心理学的经验主义和实验精神，赞成心理分 xviii

---

① 这里的前言与第二版印刷时完全一致。章序与第二版不一定一致。引文从略。——原书注

② 类本能（instinctoid）是马斯洛提出的一个概念，其含义有两层：（1）人性的高层内容是内在的、本然的，就像人的本能（instincts）一样；（2）这些高层的心理运作机制类似于本能，但并不完全等同于本能。为提高可读性，我们在文中改为了“instinctlike”一词。——原书注

析学的深度探索和对真实面目的揭露，但我却拒绝接受它们制造出来的人的形象。也就是说，本书代表着一种不同的人性哲学、一种人的崭新形象。

我当时认为，这只不过是心理学内部的一场争论。后来的事实证明，情况恰恰相反。这原来是一种新的时代精神的局部表现，这种时代精神是一种新型的、普遍的、全面的人生观。这种新型的“人本主义的”世界观，似乎是在用一种全新的、远远更有希望的、令人振奋的方式来构思人类知识的全部领域（包括经济学、社会学、生物学等）、全部行业（包括法律界、政界、医学界等）和全部社会职能机构（包括家庭、教育、宗教等）。在修订本书时，我本着这种信念，在本书所提出的心理学理论中写进了下述看法：这是一种视野更广的世界观和更具有包容性的人生哲学的一个侧面，它已经初步成形，已经可以自圆其说，因此，必须予以认真对待。

令人兴奋的是，这是一场实实在在的革命，它关系到人、社会、自然、科学、终极价值、哲学等的新的形象，但它却几乎被知识界的大部分人完全忽略，特别是被控制着传播媒介、从而能影响有文化的大众和青年的那部分人所完全忽略（由于这一原因，我已经习惯于将它称为“不被关注的革命”）。

这一社会中有不少人提出了一种以极度的绝望和愤世嫉俗为特征的观点，这种极度的绝望和玩世不恭有时甚至倒退为具有腐蚀性的怨恨和冷酷。事实上，他们否认改善人性以及社会的可能性，否认能够发现人的内在价值，否认能够对生活产生一种普遍的热爱。

他们怀疑诚实、仁慈、慷慨、柔情等的真实存在，在与被他们讥笑为笨蛋、“童子军”、死脑筋、白痴、空想家或盲目乐观者打交道时，他们越过了合理的怀疑主义和批评态度，产生出一种实际上的敌意。这种实际的攻击、敌视和伤害远远超出了轻蔑。有时候，他们似乎是在进行一种义愤填膺的反击，针对他们认为是一些愚弄、阻碍和嘲笑他们的伤害性的企图。我想，对于心理分析学家，他们可以在其中看到一种由于过去的失望和幻灭而产生的发泄、报复的动力。

这种绝望的子文化，这种“比你更损”（more corrosive than thou）的态度，这种只相信弱肉强食、不相信善意的反道德的悲观失望，受到了人本心理学的迎头反击，也受到了本书以及本书书目中许多论著所初步提供的资料的迎头反击。尽管仍需要对肯定人性中“善”的前提十分谨慎（见本书第七章、第九章、第十一章和第十六章），但现在已经有可能坚决地反驳认为人性在根本上是堕落和邪恶的那种绝望的观点。这样一种观点已经不再单纯是个人感受和偏好的问题了。要想继续坚持这种观点，则必须死抱着盲目和愚昧的态度不放，必须拒不考虑事实。因此，必须将其看做一种个人观念的问题，而不是一种理性的哲学或科学态度。

在本书的头两章以及附录乙[①]中，阐述了人本主义和整体论的科学观，这种科学观得到了过去十几年中多项发展的有力确证，特别是得到了迈克尔·波兰尼（Michael Polanyi）的巨著《个人的知识》（*Personal Knowledge*）的有力佐证。拙著《科学心理学》（*The Psychology of Science*）也阐发了与此类似的主题。这些著作同仍在广为流传的古典、传统的科学哲学分歧极大，它们为与人有关的科学研究提供了一个完善得多的科学哲学替代物。 xix

本书自始至终运用的都是整体论方法，但在附录乙中则对整体论方法进行了更为深入、也许是更为费力的论述。整体论显然是正确的——无论如何，宇宙总是一个整体，有着内在的联系；每一个社会总是一个整体，有着内在的联系；每一个人总是一个整体，有着内在的联系，等等——然而，整体论观点作为一种观察世界的方法，一旦实施起来，一旦要被正确地运用，却远远不是一帆风顺的。近来，我越来越倾向于认为，原子论的思维方式是某种形式的轻微的心理变态，或者至少也是认识不成熟症候群（the syndrome of cognitive immaturity）的一种症状。整体论的观察和思维方式似乎会自然、自动地为健康的、自我实现的人所接受；对那些不怎么开化、不怎么成熟、不怎么健康的人来说，却是

① 英文第三版中无此“附录乙”。——译者注

非常难以接受的。到目前为止，这当然还只不过是一种印象，我也并不想过分地强调。但我觉得有理由将它作为一种假设提出来，以便接受验证，这一点应该是比较容易办到的。

本书从第三章到第七章，甚至在某种程度上也可以说是本书自始至终，都在阐述动机理论。这种理论有一段有趣的历史。它于1942年首次向一个心理分析学会提出；当时，它试图将我在弗洛伊德、阿德勒、荣格、D.M.列维、弗洛姆、霍妮和戈尔茨坦等人的理论中所看到的片面真理纳入一个单一的理论体系。我从自己零散的治疗经验中得知，上述每一个论者都有正确的时候，都能对一些患者做出正确的诊断。我要提的问题实际上是临床方面的，哪一种早期的剥夺造成了神经症？哪一种心理医学可以治愈神经症？什么样的预防措施能够防止神经症？对各种心理医学的需要有哪些轻重缓急？哪些是最有效的？哪些是最基本的？

如果说这种理论从临床的、社会的、人格学的角度来看颇为成功，但从实验室和实验的角度来看则不甚成功，那是一点不错的。它同大多数人的个人经验极为吻合，并向他们提供了一种有结构的理论，这种理论有助于更好地了解他们自己的内心生活。在大多数人看来，它具有一种直接的、个人化的、主观的合理性。然而，它却仍然缺乏实验的检验和证实。我尚未想出适当的办法在实验室中对它进行检验。

道格拉斯·麦格雷戈将这种动机理论用到了工业环境中，从而部分地解开了这个谜。他不仅发觉这种理论对整理资料和观察结果极为有用，还发觉这些资料反过来也可以作为确证和验证这种理论的基础资料。现在，正是从这一领域，而不是从实验室中，取得了经验性的证据（我的著作年表中包括了挑选出来的一部分这类报告）。

我从这里以及从生活的其他领域所提供的确证中，得到了以下教益：当我们谈到人类的需要时，我们所谈到的是他们生活的本质。我又怎么能够设想可以把这种本质放在某个动物实验室中或者某种试管式的状态中进行检验呢？显然，它需要的是完整的人在社会环境中的生活情况。只有从这里才能得到证实或者否定。

XX

第四章内容来源于临床治疗，这一点从它只重视神经症的致病因素，而不重视不会给心理治疗专家惹麻烦的动机上也可以看出来。不会惹麻烦的动机很多，其中有惰性和懒惰，感官享受，对感官刺激和活动的需要，单纯的生活热情或者缺乏生活热情，易于产生希望或者易于失望，在恐惧、焦虑、匮乏的情况下或多或少地易于退化，等等；更不必提那些同时也是促动因素的人类最崇高的价值：美、真理、卓越、完善、正义、秩序、连贯、和谐等。

这些对于第三、第四章的必要补充在我的下列论著中得到了探讨：《存在心理学探索》（*Toward a Psychology of Being*）的第三、第四、第五章中；在《优心态管理》（*Eupsychian Management*）中有关低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚的章节中；以及在《超越性动机理论：价值生活的生物学基础》（*A Theory of Metamotivation*：*the Biological Rooting of the Value-Life*）的文章中。

如果不考虑人生的最高渴望，便永远不会理解人生本身。成长、自我实现、追求健康、寻找自我和独立、渴望达到尽善尽美（以及对“向上”奋争的其他说法），这一切现在都应该被当作一种广泛的、也许还是普遍性的人类趋势而毫无疑问地接受下来。

然而，其他退化、恐惧、自我萎缩的趋势也并非不存在，只是当我们（特别是涉世不深的年轻人）陶醉在“个性的成长”之中时，很容易将它们忘记了。我认为，预防这种幻觉的一个必要措施，是全面地了解一下精神病理学和心理分析学。我们必须懂得：很多人做出的选择不但不明智，而且简直糟糕得很；成长往往是一个痛苦的过程，因而有人会逃避成长，我们不光会热爱自己最好的机会，同时也会对这些机会感到恐惧，我们都毫无例外地对真理、美、美德怀有一种极其矛盾的心理，对它们既爱又怕。对人本主义心理学家来说，弗洛伊德的著作仍然是必读书（读他的事实，而不是他的玄学）。我也乐于推荐一本霍加特（Hoggart）的极其敏锐的著作，这本论著无疑会有助于我们满怀同情地理解他所描写的那些文化水平不高的人，理解粗俗、琐碎、低劣、虚假的东西对他们的吸引力。

第四章和题为“基本需要的类本能性质”的第六章，在我看来构成了一个人类内在价值系统和利益系统的基础，这些价值和利益本身就是自身意义的明证，无须进一步证实。它们从本质上来说是美好的和理想的。这是一个分层次的价值系统，是存在于人性的本质之中的。它们不仅是全人类都需要和渴望的，从必须用它们来避免一般疾病和心理病变的意义上来说，也是不可缺少的。如果用另外一些词汇来表达同一个意思，也可以说这些需要和超越性需要同时也是内在的强化因素和无条件的刺激因素，可以用来作为基础将各种工具性学习和适应建立起来。也就是说，为了获得这些内在的利益，动物和人类都愿意学习几乎所有能使其得到这些终极利益的东西。

xxi 尽管在此由于篇幅的限制而无法进一步发挥这个观点，我却不能不提到，将类本能的基本需要和超越性需要不光看作是需要，同时也看作是权利，这既合情合理又颇有益处。既然承认人有权成为人，就如同猫有权成为猫一样，那么这一点就是不言而喻的了。要想具有完整的人性，这些需要和超越性需要则必须得到满足，因此也可以被看作是天赋权利。

这种分为各个层次的需要和超越性需要系统，从另一个方面来说也对我有帮助。我觉得它就像一盘大杂烩，人们可以根据各自不同的胃口和口味从中挑选。也就是说，在判断一个人的行为动机时，也要考虑到判断者的性格因素。他会依照自己普遍化的乐观主义或悲观主义，从中选择出某些动机，并将行为归因于这些动机。我发觉，人们今天往往都会做出后一种选择，即选择悲观的动机。这种情况发生得太频繁了，我都觉得有必要将这种现象称为“对动机的贬低”。简单地说，这是一种在解释中宁肯选择低级需要也不愿选择中级需要、宁肯选择中级需要也不愿选择高级需要的倾向。宁肯选择纯粹物质主义的动机，也不选择社会性的动机或者超越性动机，也不选三者的混合物。它是一种妄想狂似的猜疑，是一种对人性的贬低。这种情况我常常见到，但据我所知，对此还没有较为充分的描述。我认为，任何完整的动机理论都必须包括这一额外的变量。

当然，研究思想史的人肯定可以在不同的文化、不同的时代中轻而易举地找出许许多多这方面的例子，既有抬高人类动机的普遍倾向，也有贬低人类动机的普遍倾向。在目前，我们文化中的倾向显然是普遍性地贬低。为了达到解释的目的，低级需要被严重地滥用，高级需要和超越性需要则很少有人问津。在我看来，这种倾向的根据是先入之见，而绝不是经验性的事实。我发现，高级需要和超越性需要的决定性作用比我的病人自己所认为的要大得多，比当代的知识界人士所敢于承认的也要大得多。很明显，这是一个经验性和科学性的问题；同样也很明显，这一问题极为重要，所以绝不能让某个派系或内部集团来自行解决。

在论述满足理论的第五章中，我增加了一节与满足的病理学有关的内容。人们在达到了一直努力追求的目标之后，自然会以为能带来幸福，但随之而来的竟可能是病态的结果，这在15或者20年之前，我们自然是不会有思想准备的。我们从王尔德[①]身上吸取的教训是，必须警惕我们自己的愿望——因为我们的愿望得到满足时往往会发生悲剧。看来这种事在任何一个动机层次上都会发生，无论是在物质的、人际的或者超验的层次上。

我们从这个出人意料的发现中得知，对于基本需要的满足，其本身并不能自动地带来一个可以寄托信仰、可以为之献身的价值系统来。恰恰相反，我们发现，基本需要满足之后，倒是有可能产生厌倦、无目标、混乱之类的后果。我们显然只有在为我们所缺乏的事物而奋斗时、在希望得到我们所没有的东西时、在我们将自己的力量积蓄起来以便为满足这种愿望而奋斗时，我们的机能才能达到最佳状态。结果证明，满足的状态并不一定能确保一种幸福愉快、称心如意的状态。它是一种未决状态，既能解决问题又会产生问题。 xxii

这个发现的含义是，对于有意义的生活，许多人能想象得出的唯一定义就是“缺乏某种不可缺少的东西并为之努力奋斗”。但我们知道，

---

① 王尔德（Oscar Wilde，1856—1900），英国著名唯美主义作家，以其放荡不羁的生活方式著称，曾因同性恋被判入狱。——译者注

对于自我实现的人来说，即使他们的所有基本需要都已得到满足，他们也会觉得生活甚至更为丰富、更有意义，因为他们可以说是生活在存在的王国中。因此，那种对于有意义生活的流传甚广的普通看法其实是一种错误的看法，或者至少也是一种不成熟的看法。

对于我所说的牢骚理论（grumble theory），人们现在有了越来越多的认识，这对我来说也是同样重要的。简而言之，我所观察到的需要的满足只能产生短暂的幸福，这种幸福又会趋于被另一种（幸运的是）更高级的不满所接替。人类想得到永久幸福的希望看来是永远也实现不了的。当然，幸福的确降临过，是实实在在、可以得到的。但是，看来我们不得不接受它内在的变幻无常，特别是当我们着眼于它的比较强烈的形式时。高峰体验（peak experience）不会持续，也无法持续很久。强烈的幸福是偶发性的，而不是持续性的。

但是，这实际上意味着要对统治我们达三千年之久的幸福理论进行修正，这种理论决定着我们的各种概念，如天国、伊甸园、美满生活、美好社会、完善的人等概念。我们传统的爱情故事结尾时总是说"他们打那以后一直幸福地生活着"。我们的社会改良和社会革命理论也是从来如此。种种喋喋不休的宣传，例如对我们社会中虽然极其有限但是确有其事的改良的宣传，我们早就听够了，因而也就倍感失望。为了工联主义，为了妇女选举权，为了直接选举参议员，为了实行累进所得税，为了许多已被我们写进宪法修正案的改良所进行的喋喋不休的宣传，我们也早就听够了。每一种改良都说能带来黄金时代，带来永久的幸福，带来所有问题的最终解决。结果则往往是碰了事实之壁后的幻灭。但是，幻灭意味着曾经有过幻想。这一点似乎可以明明白白地讲清楚：我们期待着改良，这完全合情合理，但我们如果还期待着什么十全十美，什么永久的幸福，那就再也没有什么道理可言了。

有一个事实尽管现在看来已经十分明显，但几乎是被普遍地忽略了。对此，我也必须唤起大家的注意。那就是，我们已经获得的福祉，慢慢地会被认为是理所当然的，会被忘记，会从意识中消失，最后甚至会不再被珍惜——至少在它们没有被剥夺前是这样。例如，当我于

1970年1月写这篇前言时，美国文化的典型特征便是，在150年间一直为之奋斗并最终获得的无可置疑的进展和改良，却被许多缺乏头脑的浅薄之辈轻蔑地抛到一边，认为全都是虚假和毫无价值的，不值得为之一战，不值得捍卫，不值得珍惜。而这，只不过是因为社会尚未十全十美。

目前正在为妇女的“解放”所进行的斗争可以被用来作为一个例子(我可以举出十多个其他的例子)，说明这个复杂但重要的问题，以证明有多少人趋于以一分为二的分裂方式进行思维，而不是以分层次、按等级的整体式进行思维。今天，在我们的文化中，一般可以说，年轻姑娘最常见的梦想、一种她自己看不透的梦想，是有一位男人爱上了她，给了她一个家和一个孩子。在她的梦幻中，她会从此以后永远幸福地生活下去。但事实却是，一个人不管多么渴望有一个家、一个孩子或者一个情人，她迟早也是会对这些福祉感到厌腻的，会认为它们是理所应得的，会开始感到不安和不满，仿佛是缺了点什么，仿佛是还应该得到一些更多的东西。于是，她便经常向家庭、向孩子、向丈夫倾泻自己的怒气，认为它们全都是虚假的，或许甚至是一个陷阱、一种奴役。于是，她便用一种非此即彼、不求兼顾的方式来渴求高级的需要和高级的满足，例如，职业生涯、旅行的自由、个人的独立等。其实，认为上述一切都是互相排斥、不可兼容的，这是不成熟、不明智的表现——这种看法正是不满理论和分层次、按等级的整体需要理论的要点。强烈地希望牢牢抓住所有已经占有的东西不放，然后再像工联分子一样，要求得到更多的东西；这就是对心怀不满的妇女所做的最好写照。也就是说，她一般会希望保留所有的既得利益，然后再同时得到额外的利益。但在这一点上，我们似乎也并未吸取这个永久的教训：无论她渴求的是什么，无论是一种职业或是别的什么东西，一旦它被得到，整个过程就会再重复一遍。幸福、激动、满足的几天一过，就开始不可避免地认为一切都理所当然，便会再一次陷入不安、不满，便会要求得“更多”!

我要提出一种这样的实际可能性以供大家思考：如果我们能够充分地认识人类的这些特性，如果我们能够放弃对于永久、持续幸福的梦

想，如果我们能够接受我们只有转瞬即逝的欣悦、然后免不了又要发牢骚、又要愤愤不平地要求得到更多的东西这一事实，那么，我们就有可能使广大民众都懂得自我实现的人会自动地做些什么，即能够一一列举自己得到的幸福并为它们而感到庆幸，能够避开非此即彼这种选择的陷阱。一位妇女有可能得到女性所特有的全部满足（被爱、家庭、孩子），然后，在不放弃任何一种既得满足的情况下继续向前发展，最后超越女性，同男人共享全面的人性：例如，她的智力、她可能有的天赋、她个性中所特有的天才、她自身的实现等各个方面都可以得到全面发展。

第六章“基本需要的类本能性质”的宗旨有了相当大的改变。在过去的十多年中，遗传科学取得了巨大的进展，迫使我们比15年前更多地承认基因的巨大决定性作用。在这些发现中，我认为对心理学家来说最为重要的，是X和Y染色体所可能发生的各种情况：二倍体、三倍体、缺失等。 xxiv

第九章“破坏是类本能的吗?”也根据这些新的发现做了相当大的修改。

这些遗传学方面的进展，也许可以有助于进一步澄清和表明我的立场，但这方面的工作显然还做得很不够。目前，关于遗传和环境的作用的争论，几乎还像在过去的50年中那样的简单化。一边倒的情况仍然没有改变，不是倒向简单化的本能理论，即动物的那种总体本能，就是倒向全面的环境论，完全否认整个本能观点。这两种立场都不难驳倒，在我看来，它们根本就站不住脚，可以说是愚蠢透顶。同这两种两极分化的理论恰成对比，本书的第六章以及后面的所有各章提出了一种采取第三种立场的理论，即在人身上，只残存着非常微弱的本能，根本就没有什么可以被称为动物意义上的纯粹本能，这些残存下来的本能和类本能倾向极为微弱，文化和教育可以轻而易举地将其挫败，因此可以认为文化和教育的力量要强大得多。实际上，心理分析学说和其他揭露疗法（uncovering therapies）的治疗方法（更不用说“对自我的寻找”），都可以被认为是一项困难而微妙的工作，其目的是透过教育、习惯、文化的表层来发现我们残存的本能和类本能倾向，发现我们只隐隐约约地显

露出来的本性到底可能是什么。总之，人有一种生物的本性，但这种本性的确定却非常微妙和棘手，需要特殊的追寻手段才能将它发现；因此，我们必须个别地、主观地发现我们的动物性和物种属性。

这实际上等于得出了以下结论：文化和环境虽然不能创造，甚至也不能增强遗传性潜能，但可以轻而易举地彻底消灭或者削弱这种潜能，从这种意义上来说，人性具有很强的可塑性。就社会来说，我看这是一种极为有力的论点，证明每一个刚出世的婴儿都有着绝对平等的机会。既然人的潜能在恶劣的环境中很容易丧失或者毁灭，那么这种论点在倡导一个健全的社会方面也就特别有力。这同曾被提出过的下述论点相距甚远：人是人类的一员，仅仅根据这一事实本身，个体也足以得到做一个完整人的权利，即实现人类可能有的全部潜能。做人，在生而为人意义上的做人，同时也必须在成长为人的意义上进行界定。在这个意义上，一个婴儿只不过是一个潜在的人，它必须在社会、文化、家庭中成长为人。

这一观点最终将迫使我们不但要远比现在更为严肃地对待同类的身份，而且还要远比现在更为严肃地对待个体的差异。我们必须学会以一种新的方式来想象它们，相信它们：(1) 极富可塑性、极为表面化、易被改变、易于消灭，但会由此产生各种各样微妙的病变，这就需要完成下述微妙的任务，即 (2) 努力揭示出每个个人的性情、素质、藏而不露的个性，以便使他可以不受阻碍地、以他自己独立的风格成长起来。否认自己的真实性格会造成微妙的心理以及生理上的代价和痛苦，这些痛苦并不一定能被认识到，并不容易从外表看出，但上述态度却要求心理学家以前所未有的极大关注来对待这种代价和痛苦。这反过来又意味着要对每一个年龄阶段上的"健康成长"的实用意义给予更为细心的关注。 XXV

最后，我必须指出，如果放弃社会的不平等这个借口，就会产生令人战栗的后果，我们必须在原则上准备好应付这种后果。我们越是不断地消灭社会的不平等，就越是能发觉它会被"生物的不平等"取而代之，因为婴儿一生到世上就有着不同的遗传潜能。如果我们已经达到了

能向每一个婴儿的优势潜能提供充分机会的程度，那就意味着我们同时也要接受他们的劣势潜能。如果一个婴儿出生时心脏就有毛病，或者肾的功能不健全，或者神经系统有缺陷，那我们又该怪谁呢？如果只能怪造物主，那么对这位受到了造物主本身“虐待”的人的自尊，又意味着什么呢？

在这一章里，同时也在其他一些论文中，我引入了“主观生物学”（subjective biology）这一概念。我觉得它是一件非常有用的工具，可以弥合主观与客观以及现象与行为之间的鸿沟。我发现，人们可以而且必须内省地和主观地研究自身的生物学，我希望这一发现对别人也会有所裨益，特别是对于生物学家。

论述破坏性的第九章得到了全面的修订。我把它归到了范围更广的邪恶心理学中，希望通过详细论述邪恶的一个方面，来证明整个问题在经验上和科学上是可以解决的。将它置于经验科学的管辖范围之内，对我来说意味着我们可以满怀信心地期待着我们的了解会有稳步的增长，而这总是意味着有可能就此采取某些措施了。

我们已经知道，攻击性是受遗传和文化两个方面决定的。而且我还认为，健康的和不健康的攻击性之间的区别是极端重要的。

正如攻击性既不能完全归咎于社会，也不能完全归咎于内在的人性，邪恶一般来说也既不单是一种社会的产物，也不单是一种心理的产物，这一点现在已经十分清楚了。这一点实在太明显了，似乎不值一提，但现在有许多人不仅相信这些站不住脚的理论，而且根据它们来行动。

在第十章“行为的表现部分”中，我引进了协调化控制（apollonian control）这一概念，这是一种不但不会威胁满足，而且还会增强满足的理想控制。我认为这个概念对理论心理学和应用心理学都有着高度的重要性。这个概念使我得以区别（病态的）冲动性和（健康的）自发性，这种区别在今天尤为需要，特别是对青年人以及其他许许多多认为任何控制都必定是压抑和邪恶的那些人来说尤为需要。我希望这一认识对别人同对我一样有益。

我没有花费时间以这一概念为工具，来解决自由、伦理、政治、幸福之类的老问题，但我认为，对任何一个在有关的领域中进行着严肃思考的人来说，它的合理性和巨大威力都是显而易见的。心理分析学家将会发现，这种解释在某种程度上与弗洛伊德对快乐原则和现实原则的整合恰巧重合。我看将其中的类似之处和不同之处琢磨透彻，对心理动力学的理论家来说，倒会是一种获益不浅的活动。 xxvi

在有关自我实现的第十一章中，我将这一概念明确地局限于年纪较大的人，从而排除了一个造成混乱的因素。根据我所用的标准，自我实现不会出现在年轻人身上。至少在我们的文化中，年轻人的个性或者独立性尚不完备，他们还未曾有足够的时间来体验一种持久的、忠贞不渝的、超越了罗曼蒂克阶段的爱情关系，他们一般也还没有找到自己的神圣使命，一个可以将自己奉献上去的祭坛；他们也还没有建立自己的价值体系；没有足够的经历（对他人的责任、悲剧、失败、成就、成功）能使自己抛弃凡事要尽善尽美的幻想，从而变得现实起来；他们一般也不能平心静气地对待死亡；他们不懂得怎样才能有忍耐精神；他们在自己和别人身上所见的邪恶甚少，还不足以使他们学会怜悯；他们所经历的短暂岁月还无法使他们超越自己对父母和长辈、对权力和权威的矛盾心理；他们一般也没有足够的知识和教养以具备获得智慧的可能性；他们一般也还没有足够的勇气不随大流，对坚守道德不感到羞羞答答，等等。

无论如何，在心理学中最好是把这个成熟、具备完整人性、自我实现中的人——他身上人类的各种可能性已被实现和体现出来——同存在于任何年龄阶段的健康的概念区别开来。我发现，这就使它转化为“健康成长趋于自我实现”这一非常有意义和能够进行研究的概念。我对大学年龄阶段的青年人做了很多调查，结果使我确信，的确有可能将“健康”和“不健康”区别开。我的印象是，健康的青年男女往往仍在继续成长，他们招人喜欢，甚至极为可爱，他们毫无恶意，心怀善良和助人为乐的精神（但很不好意思说出来），私下对值得一爱的长辈们充满着柔情。青年人缺乏信心，还没有定型，对自己在同代人中处于少数者的

地位而感到不自在（他们私下的见解和趣味都规规矩矩，直来直去，受的是超越性动机的促动，也就是说比一般人的更有道德）。对于年轻人有时候表现出来的残酷、卑鄙、暴民精神状态等，他们私下里都感到不安。

当然，我并不能确认这种症候群必然会发展为自我实现——我为年长一点的人所描绘的那种自我实现。只有纵向的研究才能确定这一点。

我曾把自我实现这一主题描述为超越于民族意识的。我实际上还可以再补充一句：他们也超越了阶级和等级。我的经验已经证实了这一点，虽然我知道会有这样一个前提：即富裕和社会尊严往往会使自我实现成为更大的可能。

我在起初的报告中所没有意料到的另一个问题是：这些人只能同“善良”的人生活在一起，只能生活在一个健全的世界中吗？我记忆当中的印象是（这种印象当然还有待于验证），自我实现的人在本质上是

xxvii

富有灵活性的，他们可以很现实地使自己适应于任何人、任何环境。我认为，他们随时都可以以适当的方式来同好人打交道，同时又能以适当的方式来对付坏人。

我对“牢骚”、贬低已达到的需要满足，甚或诋毁与抛弃这种满足的普遍倾向进行了研究，从中得出了对自我实现者的另一点补充性描述。相对来说，自我实现的人可以幸免于人类不幸的这一大根源。总之，他们有“感恩”的能力。在他们的意识中，一直为自己的幸福而感到庆幸。奇迹即使一再发生也仍然是奇迹。他们意识到，对天恩并不能受之无愧，对好运绝不可认为是理所当然；这种意识确保他们一直珍惜生活，永不厌倦生活。

我对自我实现者的研究极为成功——我得承认这让我松了一大口气。无论如何，这只是一场大赌博，是在顽强地追求一种凭直觉得出的信念，而且在这个过程中，我竟然对科学方法和哲学批评的某些基本法则置之不理。不管怎样，这些法则总还曾经是我本人所相信、所接受过的，因此，我很明白，我简直是如履薄冰。因此，我的探索是在焦虑、冲突和自我怀疑的背景中进行的。

在过去的几十年中，已经积累了足够的证明和证据（见《著作年表》），所以已经没有必要再有这种根本性的担心了。然而，我却非常清楚，我们现在仍然面临着这种根本性的方法和理论问题。已经完成了的工作还只不过是一个开端。我们现在已经完全可以运用远为客观、得到公认、不掺杂个人因素的协作方法来选择自我实现的（健康、自主、具有完备人性的）人进行研究。交叉文化的研究显然是需要的。追踪研究，从摇篮一直到坟墓，将会提供唯一真正令人满意的确证——至少我是这样认为的。除了像我这样选择类似于奥运会金牌获得者的最优秀个体进行研究之外，对总人口进行抽样也显然是必要的。我们见过的最好的人身上也有“不可救药”的罪过和缺点；我并不认为在更为全面地研究这些罪过和缺点之前，我们对涤荡不尽的人类邪恶能够有所了解。

我坚信这些研究将会改变我们对科学、伦理、价值、宗教、工作、管理、人际关系、社会及其他一些观念的根本性看法。此外，一旦我们能够教育我们的青年放弃他们不切实际的尽善尽美的愿望，使他们不再要求有尽善尽美的人、社会、教师、父母、政治家、婚姻、朋友、组织等——它们不存在，而且根本不可能存在——我是说除了高峰体验和完美融合的短暂片刻之外，那么我想巨大的社会和教育变革也几乎会立刻发生。即使我们所知甚少，也非常明白上述尽善尽美的期望只不过是幻想，因而它会不可避免地、严酷无情地产生幻灭，并随之带来厌恶、愤怒、压抑和报复。我现在逐渐发觉，“现在就来一个极乐世界”的要求本身就是邪恶的一大根源。如果你要求有一位完美无缺的领袖或一个尽善尽美的社会，你就会由此而放弃在较好与坏之间做出选择。如果将不完善界定为恶，那么就没有不邪恶的东西了，因为事物总是不完善的。

在积极的方面，我也相信，这个新开辟的伟大研究领域最有可能成为我们的知识源泉，使我们了解人性的内在价值。在这里，我们可以找到似乎全人类都需要、都渴求的价值体系、宗教替代物、理想主义的满足物和标准的人生观，没有它们，人类就会变得丑陋、卑鄙、粗俗、琐碎。 xxviii

心理健康不仅从主观上给人一种良好的感觉，同时也是正当、真

实、实在的。在这个意义上，它比病态“好”，比病态优越。它还不光是正当和真实的，而且还有更高的洞察力，既能观察到更多的真理，又能观察到更高一层的真理。也就是说，缺少健康不仅给人以可怕的感觉，它还是某种形式的盲目、认识上的病态，以及道德和感情上的缺失。此外，它还是某种形式的残疾，是能力的丧失，是行动和成就能力的降低。

健康的人虽然为数不多，但终归是存在的。既然健康及其所有的价值——真理、善良、美等，已经被证明是有可能存在的，那么，从原则上来说，它也是一种可以实现的现实。对于那些向往明眸而不愿瞎眼的人，喜欢感觉良好而不希望感到难受的人，追求完整而不愿残缺的人，则可以建议他们去寻求心理上的健康。说到这里，不免想起了一个小女孩。有人问这个小女孩，善良为什么比邪恶好，她回答说：“因为它更美好。”我想我们还可以有更好的答案：同样的思路可以证明，生活在一个“健全的社会”里（有兄弟情谊、同心协力、互相信任、Y 理论）比生活在一个弱肉强食的社会里（X 理论、极权统治、互相敌视、霍布斯式的社会）要好——这既是由于生物的、医学的和达尔文式的生存价值，也是由于成长的价值，既是主观上的，也是客观上的。完美的婚姻、真挚的友谊、称职的父母等也是这样。这些价值不仅被人期望（受人喜爱，被人选中），而且在特定的意义上也是“理想的”。我明白这会给专业的哲学家们造成很大的麻烦，但我相信他们对付得了。

优秀人物虽然人数极少，而且脆弱，但可能并且的确是存在的，证明了这一点就足以给我们勇气和希望，给我们继续战斗的力量，使我们相信自己，相信我们有成长起来的可能性。同时，只要我们对人性抱有希望，无论这种希望多么冷静和克制，都有助于兄弟情谊和怜悯之心在我们身上油然而生。

我决定删去本书第一版中的最后一章“走向积极的心理学”，因为在 1954 年正确性达 98%的东西，到了今天则只有 2/3 的正确性了。在今天，一种建设性的心理学虽然还没有得到广泛的运用，但至少是已经存在、可以运用了。人本主义心理学、新型的超越心理学（the new

transcendent psychology)、存在心理学、罗杰斯心理学、实验心理学、整体心理学、价值寻求心理学等都在蓬勃兴起，供人运用——至少在美国是这样。但不幸的是，大部分的大学心理学系没有开设这门课，心理学的大部分领域中还没有出现这样的局面，因而对这方面感兴趣的学生还必须特意寻找，或者由于运气而接触到它。对于那些想自己体验一下的读者，我认为在穆斯塔卡斯（Moustakas)、塞弗恩（Severin)、布根塔尔（Bugental）以及苏拉奇（Sutich）和维奇（Vich）的各种读本当中可以极为容易地找到有关人物、观点和资料的出色实例。至于相关学校、刊物、学会的通讯地址，可以参见拙著《存在心理学探索》的一个附录中对优心态系统（eupsychian network）的介绍。

对于那些不满足的研究生，我仍要推荐第一版的最后一章，它很可能在大多数大学图书馆中都可以找到。为了同样的原因，我还要推荐拙著《科学心理学》。至于那些愿意认真对待这一问题并因此而刻苦钻研的人，则可以读一下本领域中的巨著——波兰尼的《个人的知识》(*Personal Knowledge*)。 xxix

传统的不涉及价值的科学，或者不如说是那种想得到一种不涉及价值的科学的徒劳努力，已经受到了日益坚决的拒绝。本书正是这方面的一个例子。它比过去更为坦白地恪守规范，更有信心地确认科学是寻求价值的、科学家们是在价值的激励下进行探索的。我断言，这些科学家能够在人性本身的结构中揭示出内在的、终极的、属于整个种类的价值。

对一些人来说，这看来像是对他们所热爱和崇敬的科学（其实也是我所热爱和崇敬的科学）的一种攻击。我承认他们的担心有时是很有道理的。有许多人，特别是在社会科学界有许多人认为，完全地投靠于政治立场（所谓的“政治立场”根据的只是情况不明时所下的定义）是对无价值科学的唯一可以想象得到的替代物，并且两者是相互排斥的。对他们来说，接受一方必然意味着要放弃另一方。

用一个很简单的事实就可以轻而易举地证明这种截然划分的浅薄无知：即使你是在同敌人搏斗，即使你公开承认自己是一位属于某个党派

的政客，也最好是能够掌握正确的情况。

然而，如果能够站到这种弄巧成拙的愚蠢所无法企及的高度，如果能够在可能达到的最高层次上致力于解决这个非常严肃的问题，那么我相信，可以证明规范性的热情（做好事、为人类造福、改善世界的热情）同科学的客观性并不矛盾，的确，它甚至可以使一种更为完善、更为有力的科学成为可能，这种科学的领域极为广阔，那种到现在还企图对价值保持中立（把价值留给非科学家，让他们不以事实为根据地武断地确定）的科学只能望洋兴叹。要想证明这一点，只不过需要将客观性的概念扩大一些，使它不光包括“旁观者的认识”（放任的、涉及不到自身的认识，有关外界、来自外界的认识），而且还包括经验性认识和我之所谓爱的认识（love-knowledge）或道家的认识（Taoistic knowledge）。

道家客观性的这种简单模式来源于一种现象学，一种对他人的存在（being of the other）不掺杂任何私心杂念的爱和欣赏（存在爱，B-love）。例如，对自己的孩子、朋友、职业甚至于自己的“问题”或者科学领域的热爱都会带有如此的彻底性和接受性，以至于这种爱绝不会起干涉和妨碍作用；也就是说，喜欢的是它原来的样子和将来的样子，并没有改变它或者改善它的冲动。对任何事物都需要极大的爱才能够听其自然，让它保持原样，任其随意发展。一个人可以极其纯真地热爱自己的孩子，从而允许他按照自身的内在倾向性发展。然而——这也正是我这一番议论的要点——一个人也可以同样地热爱事实。一个人可以对事实极其热爱，从而也相信它的发展。一个人甚至可以在自己的孩子降生之前就热爱他，屏住呼吸，以极大的幸福期待着能看到他将来会成为什么样的人，并且现在就热爱那个将来的人。

预先给孩子订好计划，对他抱有奢望，给他规定好该担负起什么责任，甚至希望他成为这样或成为那样——这一切同道家思想都是格格不入的。这意味着要求孩子做父母决心让他做的那种人。这样的孩子生来就穿着一件无形的紧身衣。

同样，也不是没有可能热爱和信赖还没有发生的事实，当它的本性

XXX

展现在我们面前时感到欣悦和惊喜。我们可以相信，一种没有受到损害、没有受到摆布、未被强制、不受强求的事实是非常美好、纯洁、真正的事实，相比之下，同一个事实，一旦我们强迫它顺应一种预先的期望或希望或计划或现实政治的需要，就难免相形见绌了。事实也可以生来就穿着紧身衣。

规范性的热情可能被错误地理解，可能会用预先的要求来歪曲将会出现的事实，某些科学家恐怕就会做这种事，实际上是为了政治而放弃了科学。但对那些有更多道家思想的科学家来说，这绝非一种必然。他们对于即将诞生的事实的热爱，已经足以使他们设想它将会得到最好的结果；因为这个原因，可以对它放任自流，而这正是由于科学家的规范性热情。

我也相信这一点：事实越纯粹，越少受有先入之见的教条主义者的感染，就越有利于人类的未来。我相信，将会使世界得益更多的不是我今天所奉行的政治信念，而是将来的事实。我对将来的认识比对我的认识更为信赖。

这是“服从的是上帝的意愿，而不是我的意愿”的一种人本主义科学的翻版。我对于人类的担心和希望，我对于行善的渴望，我需求安宁和友情的愿望，我的规范性的热情——我觉得这一切的利益都会得到最大的满足，只要我对事实保持一种虚怀若谷的态度，只要我在道家的拒绝对事实先入为主、任意摆弄的意义上保持客观、不掺杂任何个人色彩，只要我一直坚信所知越多裨益越大。

在本书的许多章节中，在本书之后所发表的许多论文、论著中，我都假定一个人真实潜能的实现取决于是否存在能够满足其基本需要的父母和其他人，取决于现在被总称为“生态学”的所有因素，取决于是否有“健康的”文化，取决于整个世界的情况，等等。一个“有利的先决条件”的复杂分类系统使我们有可能向自我实现和完整人性方面进行发展。这些物理、化学、生物学、人际、文化的条件对个人至关紧要，最终竟达到了决定能否向个人提供人类的基本必需品和基本“权利”的程度，一个人只有拥有这些必需品和基本“权利”，才能有足够的力量、

足够的人性将命运掌握在自己手中。

一旦对这些先决条件进行探讨，我们不免会感到悲伤，因为人类的潜能不费吹灰之力就可以被摧毁、被抑制；因此，一个具有完整人性的人看起来就像是一个奇迹，这样一个人的出现真是太稀罕了，简直可以让人肃然起敬。但同时，我们也会感到振奋，因为自我实现的人毕竟是存在的，因此也是可能存在的。严峻的考验并非不能经受，终点线也并非不可逾越。

在这里，研究者几乎会毫无疑问地受到种种责难的夹击，这些责难既是人与人之间的，也是心灵与心灵之间的；不是责怪他过于“乐观”，就是责怪他过于“悲观”，这取决于他当时着眼于哪一方面。同样，一方面会责怪他鼓吹遗传，另一方面则会攻击他鼓吹环境。各种政治派别则无疑会根据当时的宣传需要，强行给他贴上各类不同的标签。

xxxi

科学家当然会抗拒这些截然划分、乱贴标签的不全则无的倾向，将会继续分层次、按等级地思考问题，整体地把握许许多多同时起作用的决定因素。他将尽全力接受各种资料，并将它们尽可能清楚地同自己的愿望、希望、担心区别开。现在已经非常清楚，这些问题——什么样的人是健全的人，什么样的社会是健全的社会——完全属于经验科学的领域，我们可以满怀信心地希望在这些领域内促进认识的发展。

同第二个问题，即什么样的社会能够造就具有完整人格的人相比，本书更多地着眼于第一个问题，即具有完整人格的人本身。自从本书于1954年初版以来，我就这一问题写了大量文章，但我并不想把这些研究成果收进修订本。相反，我要请读者参考我就这一问题写的一些文章，同时，我想着重强调，有必要熟悉一下关于规范性社会心理学（有时它还被称为组织发展、组织理论、管理理论等）的大量研究文献。在我看来，这些理论、病例报告、研究等极为深刻，提供了一种真正切实可行的方法，同马克思主义理论、民主和极权理论以及其他现有的各种社会科学理论的种种版本一样可供人们选择。我屡次惊讶地发现，甚至连略知阿吉里斯（Argyris）、本尼斯（Bennis）、利克特（Likert）、麦格雷戈（McGregor）等人的研究工作的心理学家也为数甚少，而这只

不过是刚刚提到的这一领域中的几位知名人物。无论如何，要想认真对待自我实现的理论，则必须认真对待这种新型的社会心理学。如果有人想要了解这一领域的最新发展，让我选择一本刊物推荐给他们，那我就会选择《应用行为科学学报》（*Journal of Applied Behavioral Sciences*），尽管它的名称肯定会使人产生误解。

最后，我想就本书作为一种向人本心理学（它已经被称为"第三势力"）的过渡说几句话。尽管从科学的角度来看它还不甚成熟，人本主义心理学却已经打开了研究所有这些被称为超越的和后人本的心理现象的大门，而行为主义和弗洛伊德学说的内在的哲学局限性则从原则上将这些资料封闭起来。在这类现象中，我所包括的不光有意识和人格的各种高级和积极的状态，即对物质主义、身穿紧身衣的自我、对"原子—分割—割裂—敌对"观点的超越，还包括价值（永恒的真理）是大大扩充了的自我的组成部分这样一种认识。一份新的刊物《后人本心理学》（*Journal of Transpersonal Psychology*）杂志已经开始发表这一方面的文章了。

现在，已经有可能就超人类（transhuman）进行思索，这是一种超越人类本身的心理学和哲学。它尚未出现，但即将出现。

马斯洛

致　谢

xvi

编者在此谨向贝莎·马斯洛（Bertha Maslow）与乔治·米顿朵夫（George Middendorf）致以衷心的感谢。贝莎的支持与乔治的创意、鼓励促成了本书的问世。

在此，露丝·考克斯（Ruth Cox）向 Cynthia McReynolds、Jim Fadiman、Bob Frager 以及加利福尼亚后人本心理学研究院（California Institute of Transpersonal Psychology）的 1984 级研究生们表示感谢。他们对草稿提出了许多颇有价值的建议。同时，也向 Miles Vich 提供的视角与 Milton Chen 和 Paul Cox 提供的编辑意见表示感谢。

写在前面的话
亚伯拉罕·马斯洛的影响

罗伯特·弗雷格

一个人除非在生命的每一时刻都敢于倾听自己，倾听他自己的自我，否则他不可能明智地选择生活。

—— 亚伯拉罕·H·马斯洛：《对人性的进一步探索》，1970

一、引言

亚伯拉罕·H·马斯洛是一个敢于深深地倾听自己、倾听自己对人类积极潜力的坚定不移的信仰的人。他被称为先驱、梦想家、科学哲学家和乐观主义者。他是人本心理学或“第三势力心理学”最重要的发言人之一。在初版于1954年的《动机与人格》一书中，包含了他对人类心理学的重要发问和早期探索。马斯洛在《动机与人格》中详细论述的思想形成了他一生事业的基础。这本书在创建一个积极和全面的有关于人性的观点方面，有着巨大的影响。迄今，它仍然是一个独特的、有感染力以及影响力的源泉，这一点可以从当代的心理学、教育、商业和文化趋势中看出来。在许多领域中，都越来越强调自我实现、价值、选择以及更具整体观的对个体的看法。 xxxiii

二、马斯洛的影响

《时尚》杂志在其50周年纪念刊上有一篇位置显著的文章，内容是关于20世纪中期最重要的美国人物。编者把马斯洛选为一位最有影响力的心理学家和一位我们现代人性观的最重要的先行者。 xxxiv

乔治·伦纳德（George Leonard）写道：

> 他的著述没有弗洛伊德的阴暗庄严（dark grandeur），没有埃里克·艾里克森的温文尔雅，没有B.F.斯金纳的雅致精确。他不是一位优秀的演讲家。他在早年是如此害羞，几乎不敢走上讲台。……他所奠基的心理学思潮还没有在大学中获得主导性地位。他去世于1970年，而关于他的完整传记仍有待于著述。
>
> 但是，在改变我们对人性和人类可能性的看法方面，亚伯拉罕·马斯洛所做的，比过去50年中其他任何一位美国心理学家所做的都要多。他的影响，仍在继续直接或间接地增长，特别是在健康、教育和管理理论领域，以及在几百万美国人的私人和社会生活中。（Leonard，1983，p.326）

当马斯洛开始他的职业生涯时，心理学领域中只有两大势力：行为主义方法和临床的心理分析方法。对于马斯洛来说，这些模式是不够的，“总的来说……我想这样说是没有问题的，即在人类历史上，人性一直都被低估了。人性中最高的可能性实际上总是被低估。”（Maslow，1971，p.7）

在马斯洛的学术生涯中，他一直努力去抵消这种低估，为此，他对人类成长和发展的最高可能性进行了开创性的研究。他为心理学领域中两个重要的新思潮的出现做了奠基工作：人本心理学和后人本心理学。这两股新的势力都探索人性中全面、丰富的复杂性，而不把人类行为限制在机械论或病态的模式中。

马斯洛最伟大的长处就是他提出重要问题的能力。他向心理学提出了对于我们所有人的生活都是核心的问题：做一个好的人类成员是什么意思？人类有能力达到些什么？是什么造就了快乐的、有创造性力的、需要得以满足的人类？如果我们不知道人类的可能性是什么，我们又怎么能够判断出一个人是否已全面地实现了他或她的可能性呢？我们怎样才能真正地超越童年时代的不成熟和不安全感？在什么环境中我们可以做到这一点？我们怎样才能发展出人性的完整模型，其中既包括我们非

凡的可能性，又不失去我们非理性、非成就性的一面？是什么在激励着心理健康的个体？

> **自我实现的人是否真正代表了表面现象之下真实的人性？这是那种非常大的问题之一，只有傻瓜和空想家才敢给出明确的答案。马斯洛的自我实现学说所提供的不仅仅是心理学的事实，也是对人性的一种全面的看法。当其他人沉浸于性、力量、自我整合或刺激与反应时，马斯洛的学说就成了一道诺斯替教派（gnostic）的真理和异教欢乐的风景线。**（Lowry，1973，p. 50）

马斯洛提出的关于创造性的问题激励着人们去进一步探索和洞察人性。

马斯洛把自己的一生贡献给了对他所认为的心理健康人的研究：“的确，自我实现的人，那些已达到成熟、健康和自我满足的高层次的人们，他们有如此多的东西可以教给我们，以至于有时他们几乎就像是人类中的一个不同的种类。”（Maslow，1968，p. 71） XXXV

他发现，处于积极的健康状态的人所具有的机能，不同于处于匮乏状态中的人的机能。马斯洛把这种新的研究方向称作“存在心理学”（Being-psychology）。他发现，自我实现的人被“存在价值”所激励。这是健康的人自然发展起来的价值，而不是被宗教或文化所强加的。他断言说：“我们已到达生物历史的这样一个时刻：我们现在要承担起我们自己进化的责任。我们已成为自我进化者。进化意味着选择，即挑选和决定，而这意味着价值。”（1971，p. 11）自我实现者所欣赏的价值包括真理、创造、美、仁慈、完整、活力、独特、正义、直率和自我满足等。

马斯洛对人性的研究使他得到许多的结论，其中包括以下核心观点：

> **（1）人类有趋向于健康、创造性和自我满足等更高层次的内在趋势。**
>
> **（2）神经症可以被认为是对自我实现趋向的一种阻断。**

(3) 一个有协同作用的社会的演进是一个自然和基本的过程。它是这样一种社会：在其中，所有的个体都可以达到自我发展的高级层次，但又不会妨碍他人的自由。

(4) 商业效率和个人成长并不是不相容的。事实上，自我实现的过程使每一个个体都趋向于最高的效率水平。

1968年，马斯洛评论说，他所引导的心理学革命已牢固地站稳了脚跟。“而且，它开始获得了应用，特别是在教育、工业、宗教、社团组织和管理、治疗与自我提高方面……”(p. iii) 的确，他的工作是本世纪主流学术趋势的不可分割的一部分。在以马斯洛和现代心理学为主题的著作中，柯林·威尔逊（Colin Wilson）写道：

> 20世纪前半叶可以目睹对浪漫主义时代的反动：生物学被僵化的达尔文主义所支配，哲学被各种形式的实证主义和理性主义所左右，而科学则被决定论所主导。于是，可以这样来概括这以后的情景：如果我们能够建造一台超大型的计算机，输入我们现有的所有科学知识，那么这台计算机就能够接管科学发现的未来。
>
> 早期的心理学家们把他们的努力局限在解释基于大脑机制的人类感受和反应上，也就是说，去建构心智的机械图景。弗洛伊德的图景更加“丰富而奇特”，但它却有很深的悲观主义，阿尔道斯·赫胥黎（Aldous Huxley）将其称为“地下室的地下室”的心智观。……马斯洛第一个创造了一种真正全面的心理学流派，可以这么说：是从地下室一直到阁楼。马斯洛接受了弗洛伊德的临床方法，但没有接受他的哲学……超越性的冲动——审美的、创造性的、宗教的——它们与支配欲或性欲一样，都是人性中基本的和永恒的一部分。如果它们的“普遍性”不是很明显，也只是因为只有较少的人达到了这些超越性在人性中占上风的地步。
>
> 马斯洛的成就是巨大的。与所有的创造性思想者一样，他打开了审视宇宙的一个新窗口。(Wilson, 1972, pp. 181-184)

xxxvi

马斯洛的一生是学术先驱的一生。他不断地开拓新的研究领域，然

后继续向更新的领域进发。在学术研究之中，他奉献了他自己的预感、直觉和主张。他常常把对他的理论的细致分析与验证留给别人去做。马斯洛所提出的问题具有诱人的、有待进一步探索的魅力。

三、生平简历

亚伯拉罕·马斯洛于 1908 年 4 月 1 日出生于纽约的布鲁克林区。他的父母是俄国犹太移民。父亲塞缪尔·马斯洛以制桶为业，年轻时从俄国移居美国。安定下来后，他写信给在俄国的一个表妹，要求她来美国与他结婚。她同意了。

马斯洛是他们的七个孩子中的老大。他是一个非常羞涩、神经质的年轻人，压抑、闷闷不乐、孤独、自暴自弃。

> 我有那样的童年时代而没有得精神病，这算是一个奇迹了。我是非犹太社区中的犹太小男孩。我有点像那个进入全白人学校的第一个黑人。我很孤单、很不快乐。我是在图书馆和书籍中长大的，没有朋友。
>
> 我的父母都没有受过教育。父亲想让我当律师……
>
> 我在律师学校上了两星期的课，然后有一天晚上，我回到家里，告诉可怜的父亲：我不可能成为一名律师。
>
> “那么，儿子，”他回答，“你想做什么呢?”我告诉他我想学习——学习任何东西。他没有受过教育，不能理解我对学习的热望，但他是个好人。(Maslow，in Hall，1968，p. 37)

马斯洛对学习的热爱，加上他优异的天生智慧，使他成为一名优秀的学生（若干年后，他在由著名心理学家桑代克主持的智商测试中得到了 195 分的评分，这在那个时代中是名列第二的高分)。马斯洛研究了纽约丰富的文化生活，爱上了古典音乐和戏剧。他每周两次去卡内基大厅听音乐会，甚至为了能进入剧院而去卖花生。

马斯洛也深深地爱上了他的表妹贝莎。19 岁时他终于有了足够的勇气去吻她。她没有拒绝他，这使他吃惊而又很高兴。贝莎的接受和爱

对于马斯洛岌岌可危的自尊心来说是个巨大的鼓励。一年后他们结了婚。

1928年，马斯洛转入威斯康星大学，主修心理学。在这里，他从一些美国最优秀的实验心理学家那里接受了严格的实验研究训练。哈利·哈洛（Harry Harlow），这位著名的独立研究者，成为马斯洛的主课教授。在关注这个聪明而羞涩的年轻人的诸多著名学者中，哈利是第一个注意到马斯洛天赋的人。他指导马斯洛学习，鼓励他，在生活上照顾他，并帮他寻找工作。

xxxvii

马斯洛的第一个博士后工作是为著名的行为主义心理学家爱德华·桑代克（Edward Thorndike）做助理研究员。行为主义的可能性给了马斯洛深刻印象，这种可能性以约翰·华生（John B. Watson）的乐观信念为代表。华生认为，科学的心理学可以把任何人训练成任何类型——“医生、律师或印第安首领”。但马斯洛最终认识到，这种对待生命的严格的行为主义方式是有其局限性的。

> 是华生漂亮的研究计划把我带入了心理学领域。但它的致命缺陷是，对于实验室研究来说它很好，也的确做得不错，不过它就像实验室的白大褂，你进门时穿上，离开时脱下。……它无法产生出人的形象、生命的哲学、人类天性的概念。它不是一种生活、价值和选择的指导原则。它只是一种收集事实的方式，所收集的是你通过感官看见、触摸和听到的东西。
>
> 但有时人类的行为是一种防御、一种隐藏动机和思想的方式，正如语言也可以是一种隐藏你的思想并阻止交流的方式一样。
>
> 如果你在家里对待自己的孩子就像在实验室中对待你的实验动物，你妻子会把你的眼睛挖出来。我妻子曾凶狠地警告我不要拿她的孩子做试验。（Maslow，in Lowry，1979，Vol. Ⅱ，pp. 1059-1060）

马斯洛也相信，弗洛伊德理论为人类的理解力做出了重大贡献，特别是在阐明性在人类行为中的核心作用方面。在哥伦比亚大学，他曾经

对学校中女性的性生活情况进行访谈，这引起了人们的争论。那是在1936年，人们还未曾听说过对性的研究。金赛（Kinsey）关于性的研究可能就是受到了马斯洛的启发，他们曾经有过密切的交往，他的研究是在马斯洛的研究的两年之后进行的。马斯洛发现，性行为的活跃是与“支配”相关的，这是他在哈洛的灵长类动物实验室中研究过的特征。

马斯洛接受了布鲁克林学院的心理学教授一职，并在那里任教14年。他用自己对学习的热爱和对心理学的热情来鼓励学生。布鲁克林学院的许多学生来自于移民家庭，在一个全新的学术环境中感到不太适应。马斯洛是关心这种情况的少数几位教授之一。学生们都深深地感激马斯洛对他们的深情关爱。马斯洛是学院中最受欢迎的教师之一，他被称为“布鲁克林学院的弗兰克·辛巴德[①]”。

纽约在当时是世界上最大的学术中心之一，有许多欧洲最优秀的学者为躲避纳粹的迫害来到这里居住。马斯洛在纽约的新社会研究学院中的老师包括阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）、埃里克·弗罗姆（Erich Fromm）、卡伦·霍妮（Karen Horney）和玛格丽特·米德（Margaret Mead）。另外两位学术巨匠不仅是马斯洛的老师，也是他密切的朋友。他们是人类学家露丝·本尼迪克特（Ruth Benedict）和格式塔心理学奠基者马克斯·韦特海默（Max Wertheimer）。

马斯洛深受本尼迪克特和韦特海默的影响和鼓舞。不仅仅由于他们是充满智慧、富有创造性、硕果累累的学者，也由于他们是热情、富有同情心、成熟的人。他开始对他们进行记录，试图分析是什么让他们成为才华横溢的学者和如此非凡的人。马斯洛把本尼迪克特和韦特海默与希特勒进行了对比——人性中最好和最坏的代表。

> **我对自我实现的探究并不是计划中的研究，一开始并没有把它当成研究。它们一开始只是一个年轻学者的一个努力，要尝试去理解他所热爱、崇敬和钦佩的两位老师，他们也是非常非常好的人。这是一个需要有很高智慧的工作。仅仅是崇拜并不能使我满足，我**

---

① 当时美国最优秀的歌星。——译者注

> 还想去理解为什么这两个人如此不同于世界上的普通人。这两个人就是露丝·本尼迪克特和马克斯·韦特海默。我从美国西部获得博士学位后来到纽约，他们就成了我的老师，他们也是最卓越的人类。他们似乎又不是一般的人，而是超越于一般的人。我自己的探索一开始并不是正式的科学研究，我对马克斯·韦特海默和露丝·本尼迪克特进行记录。我试图理解他们、思考他们并在我的日记和笔记中描述他们，在一个美妙的时刻，我意识到他们两人的模式可以普遍化。我是在讨论一类的人，而不是讨论无法进行比较的两个人。当时我感到很激动。我要试着去看看在别处是否也存在这种类型的人，而我的确在其他地方发现了他们，一个接一个的，这种人出现了。(Maslow，1971，p. 41)

第二次世界大战开始时，马斯洛被一次爱国游行感动得热泪盈眶。他决定放弃他的实验研究事业，以便去尝试从心理学上理解仇恨、偏见以及战争的原因。

> 我看着，泪水流下我的脸颊。我感到我们不理解—— 对希特勒、德国人、斯大林、共产主义者们，我们都不理解。我们不理解他们中的任何一个。我感到如果我们能够理解，那么我们就能取得进展。……
>
> 我年龄太大了，无法入伍。就在那时我意识到，我以后的生命必须贡献给这样一种事业：为和平发现一种新的心理学。……
>
> 我想证明人类能够有比战争、偏见和仇恨更伟大的成就。
>
> 我想让科学家来思考非科学家们一直在关注的问题—— 宗教、诗、价值、哲学、艺术。
>
> 通过努力理解伟大的人物，即那些我能够发现的人类最优秀典范，我开始了这项事业。(Maslow，in Hall，1968，pp. 54 - 55)

1951 年，马斯洛最终离开布鲁克林学院，进入新成立的布兰代斯大学。作为该校心理学系第一任主任，他致力于大学的成长和发展。马斯洛在布兰代斯大学一直工作到 1969 年，这是他去世的前一年。在这

个时期中，他提炼自己的思想，不断探索一个对人类天性有全面理解的理论。1962 年，他与包括罗洛·梅（Rollo May）和卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）在内的一群知名同事一起，成立了人本主义心理学协会。在探索进一步发挥人类潜能的活动中，马斯洛也促成了《后人本心理学杂志》的创立。关于这两种心理学，他写道：

> 我必须承认，我已开始把心理学中的这种人本主义趋势看成是一场革命，我是在最真实、最经典的意义上使用“革命”一词的，伽利略、达尔文、爱因斯坦、弗洛伊德和马克思曾发起过这种革命，也就是关于感知和思考的新的方式、人和社会的新的形象、伦理道德与价值的新的概念、新的行动方向的革命。
>
> 现在，第三心理学是许多理念的一个方面……在新的生命哲学、新的人的概念、新的世纪工程的发端中，它都占有一席之地……
>
> 我还应当说，我把人本主义的第三势力的心理学看成是超越性的，是为更“高”的第四心理学做出的准备，后者是后人本的、超人类的，它以宇宙为中心，而不是以人类的需要和利益为中心。（Maslow，1968，pp. iii－iv）

马斯洛也对商业界发生了兴趣。1962 年夏天，他成为加利福尼亚一个高新技术公司“非线性系统公司”的特别访问顾问（visiting fellow）。马斯洛发现，他的理论与商业管理有密切关系，并且在实业界中也有许多自我实现的人。

他发现，许多成功的商人采用积极的对待人类天性的方式，与他在心理学中所倡导的方式相同。他高兴地发现，信任和尊重地对待下属的管理人员创造出了一个更具支持性、生产效率更高、更有创造性的工作氛围。马斯洛的抽象理论在市场上得到了真实的检验和证实。

> 人们总是不断地问我为什么要去非线性系统公司。……其中有一个原因我很晚才认识到，我的理论，特别是动机理论，已在工业现场而不是实验室中得到了应用和检验。我感到内疚，因为我无法

> 找到在实验室中检验动机理论和自我实现理论的方法。在非线性系统公司的经历解除了我的这个内疚，并把我从实验室中永远地解放了出来。不然我很难想象情况会如何。……
>
> 我放弃了我的这种简单想法：管理心理学只是纯心理学的应用。纯心理学能够从真实生活中的工作—研究中受益，比真实生活从纯心理学中获得的要多。生命心理学（life psychology）最好是在真实生活的实验室中得到检验。要对人类的生活进行探索，化学实验室和试管试验是非常糟糕的探索模式。（Maslow，in Lowry，1979，Vol. Ⅰ，p. 191）

在加利福尼亚的那个夏天中，马斯洛还体验了另一个新的世界。他与贝莎沿着加利福尼亚海岸开车去度假，路上被耽搁了很久，当到达大苏尔区时，天已黑下来。他们把车开进了一个似乎是汽车旅馆的地方。在一个老旧的房子里，他们发现有一群人，都在读马斯洛新出版的书《存在心理学探索》（*Toward a Psychology of Being*）。

X1

马斯洛夫妻把车开进了艾萨伦学院，这个世界上的第一个成长中心即将正式对外开放。迈克尔·墨菲（Michael Murphy），艾萨伦学院的创建者之一，刚刚读过马斯洛的新书，并热切地为艾萨伦中心的工作人员买了一批回来。马斯洛和墨菲很快成为朋友，而马斯洛的思想也对艾萨伦中心和整个人类潜能运动（human potential movement）产生了重要影响。

马斯洛毕竟是一位学者，他并不适应几乎完全只强调感受和体验的人类潜能运动。在艾萨伦学院成立两年后，马斯洛才在其中开设了自己的工作坊。该学院作为举办会心团体（encounter groups）和其他有强烈情感负荷的工作坊的前卫的中心，获得了全国性的声誉。与这种热闹形成鲜明对比的是，马斯洛的周末工作坊完全是纯学术性的。几位艾萨伦学院工作人员因为对马斯洛的思想感兴趣，来旁听他的讲话和进行探讨。

在马斯洛的第一次晚间谈话中，弗瑞兹·皮尔斯，这位格式塔疗法的创始人和艾萨伦学院的老顽童，厌倦了这种谈话的平淡无味。他开始

向房间另一边的一位很有魅力的女性靠近，口中唱着“你是我妈妈，我要找妈妈，你是我妈妈”。这样就搅乱了这场晚间谈话，马斯洛很不高兴地离开房间，感到被冒犯了。那天晚上，马斯洛的反应很有自己的特色，他把自己关在小房间中，仔细考虑他自己的方法与在艾萨伦学院流行的强调体验的方法之间的差别。那天晚上，他完成了一篇经典文章的纲要，对阿波罗式的克制与狄俄尼索斯式的宣泄进行了对比。

尽管马斯洛的工作富有革命性和论争性，他还是在 1967 年被选为美国心理学协会主席。他的一些同事尽管反对他在理论和方法论上的革新，仍承认他的影响力。

1968 年，他获得了一笔捐赠，以后可以全身心地投入著述。他离开布兰代斯大学，前往加利福尼亚。1970 年 6 月 8 日，他不幸因心脏病在那里去世。

下面的内容摘自他的日记，日记的日期是 1970 年 5 月 7 日。

> 有人问我这样一个问题……一个羞怯的年轻人是怎样变成一个（似乎是）“有勇气的”领导者和发言人的？我是怎么能够大胆讲出自己的想法、坚持与众不同的立场的？我当即的反应就是想说：“是智慧——只是对事实的现实主义的观察”。但我没有这样回答，因为——单纯这么讲——它是错误的。“是良好的意志、同情心和智慧。”我最后这样回答。我当时还简单地补充：我从自我实现的研究对象身上、从他们的生活方式和超越性动机中学到了许多，他们的优点现在我自己也具有。所以对于不公平、卑鄙、谎言、假话、仇恨和暴力，我感到愤愤不平。……这样，当我不能够大胆讲话时，我会感觉自己虚弱、内疚和怯懦。也就是说，在某种意义上，**我必须那样做**。
>
> 那个孩子和知识分子——其他的每个人也都是这样——所需要的是一种文化精神，一种科学的价值系统和生活方式，一种有理论、讲事实的人本主义的政治，等等，一切都有其合理的安排……这样我必须又一次对自己说：去工作吧！（Lowry，1979，Vol. Ⅱ，p. 1309）

xli

四、参考文献

Hall, M. H. (1968). A conversation with Abraham H. Maslow. *Psychology Today*, 35 - 37, 54 - 57

International Study Project. (1972). *Abraham H. Maslow: A memorial volume*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Leonard, G. (1983, December). Abraham Maslow and the new self. *Esquire*, pp. 326 - 336.

Lowry, R. (1973). *A. H. Maslow: An intellectual portrait*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Lowry, R. (Ed) (1979) *The journals of Abraham Maslow* (2 vols.). Monterey, CA: Brooks/Cols.

Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.

Wilson, C. (1972). *New pathways in psychology: Maslow and the post-Freudian revolution*. New York: Mentor.

目　　录

第一部分　动机理论

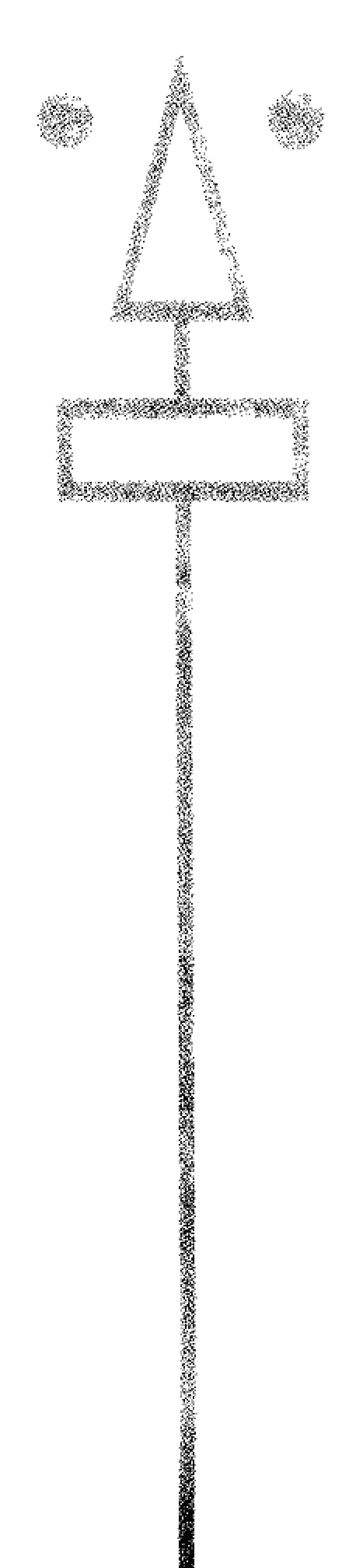
第二部分　心理病态与正常状态

第三部分　自我实现

第四部分 人类科学的方法论

第一部分

动机理论



第一章　动机理论引言

这一章介绍关于动机的 17 个命题，任何一个合理的动机理论都应 3
该把它们包括进去。在这些命题中，有一些真实得近乎平庸，但我感到有必要重新强调它们。还有一些也许会被认为不易接受、争议较多。

一、作为一个整体的个人

我们的第一个命题声明：个人是一个一体化的、有组织的整体。一些心理学家常常非常虔诚地同意这个理论上的声明，然后又平静地开始在实际的实验中忽视它。只有认识到它是实验上和理论上的现实，合理的实验和动机理论才会成为可能。在动机理论中，这个命题包含许多具体的要点。例如，受到促动的是一个完整的个人而不是个人的某个部分。在有效的理论中，不存在诸如肚子、嘴或生殖器的需要，而只有这个人的需要。是“约翰·史密斯”而不是他的肚子要吃东西。并且，感到满足的是整个人，而不仅仅是他的一部分，食物平息了约翰·史密斯的饥饿感，而不是他的肚子的饥饿感。

把约翰·史密斯的饥饿感仅仅当作他的肠胃系统的功能来对待，使实验者们忽视了这样的事实：当一个人感到饥饿时，他不仅在肠胃功能方面有所变化，而且在许多方面，或许甚至在他所具有的大部分功能方面都有所变化。他的感知改变了（他会比其他时候更容易发现食物），他的记忆改变了（他会比其他时候更容易回忆起一顿美餐），他的情绪改变了（他比其他时候更紧张、激动），他思想活动的内容改变了（他更倾向于考虑获得食物，而不是解一道代数题）。这些现象可以扩展到生理和心理方面的所有其他的官能（faculty）、能力（capacity）和功能 4

(function)。换句话说，当约翰·史密斯感到饥饿时，他被饥饿所主宰，他是一个不同于其他时刻的人。

二、作为动机状态典型的饥饿

选择饥饿作为所有其他动机状态的典型无论在理论上还是在实践上都是不明智、不合理的。通过更严密的分析可以看到，饥饿驱力是特殊的而不是一般的动机的实例。它比其他动机更孤立（以格式塔学派和戈尔茨坦学派的心理学家的方式使用“孤立”这个词）；其他动机比它更常见；最后，它与其他动机的不同还在于它有一个已知的躯体基础，这对于动机状态来说是少有的。那么，更直接、更常见的动机有哪些呢？通过对日常生活过程的反省，我们能够很容易地发现它们。掠过意识的往往是对衣服、汽车、友谊、交际、赞扬、名誉以及类似事物的欲望。习惯上，这些欲望被称为次级的或文化的驱力，并且被视为与那些真正“值得重视的”或原始的驱力（即生理需要）各属不同等级。实际上，对于我们来说，它们更重要，也更常见。因此，用它们其中之一而不是饥饿冲动来做典型才更恰当。

一般的设想一直是：所有驱力都会效仿生理驱力。现在可以公正地断言，这将永远不会成为事实。绝大多数驱力不是孤立的，不能把它们部位化，也不能将其看成是当时机体内所发生的唯一的事情。典型的驱力、需要或欲望不会并且可能永远也不会与一个具体的、孤立的、部位化的躯体基础有关系。典型的欲望更加明显地是整个人的需要。选择这类冲动作为研究的范例会好得多，例如，选择对金钱的欲望，或者选择更基本的，像对爱的欲望；而不是选择单纯的饥饿驱力，或更具体的局部目标。从我们掌握的全部证据来看，也许可以说，不管我们对于饥饿冲动有多么多的知识都不能帮助我们全面理解爱的需要。的确，一个更强有力的断言有可能成立，即透彻研究饥饿冲动与全面了解爱的需要相比，我们能够通过后者更多地了解普遍的人类动机（包括饥饿驱力本身）。

在这一点上我们联想起格式塔心理学家经常对单一性这个概念进行

的批判性分析。比爱的驱力似乎要简单的饥饿驱力长远来看其实并不那么简单（Goldstein，1939）。通过选择相对独立于机体整体的孤立的事例活动，可以获得单一性的显现，也可以轻而易举地证明，一个重要的活动几乎与个人身上所有其他重要的方面都有动力关系。那么，为什么要选择在这个意义上根本不具有普遍性的活动呢？仅仅是因为用通常的（但不一定是正确的）分离、还原的实验技术更容易对付它，或者它独立于其他活动，我们就选出这种活动并加以特别注意吗？假如我们面临这样的选择：（1）解决实验上简单然而价值甚微或者意义不大的问题，（2）解决实验上极为困难但是非常重要的问题，我们当然应该毫不犹豫地选择后者。 5

三、手段和目的

如果我们仔细审察日常生活中的普通欲望，就会发现它们至少有一个重要的特点，即它们通常是达到目的的手段而非目的本身。我们需要钱，目的是买一辆汽车。因为邻居有汽车而我们又不愿意感到低人一等，所以我们也需要一辆，这样我们就可以维护自尊心并且得到别人的爱和尊重。当分析一个人有意识的欲望时，我们往往发现可以追溯其根源，即追溯该人其他更基本的目的。换句话说，我们面临一个与心理病理学中的症状的作用十分相似的状况，这些症状的重要性并不在于它们本身，而在于它们最终意味的是什么，也就是说，在于它们最终的目标或结果是什么，在于它们要干什么，或者，在于它们的作用可能是什么。研究症状本身价值不大，但是研究症状的动力意义是重要的，因为这样做成效甚多。例如，它使心理治疗成为可能。至于一天中数十次地在我们的意识中闪过的特定的欲望，比它们本身更重要的是它们所代表的东西、它们所导致的后果，以及我们通过更深入的分析所了解到的它们的最终意义。

这种更深入的分析有个特点，它最终总是会导致一些我们不能再追究的目标或者需要，这些需要的满足似乎本身就是目的，不必再进一步地证明或者辨析。在一般人身上，这些需要有个特点：通常不能直接看

到，但通常是繁杂的有意识的特定欲望的一种概念的引申。也就是说，动机的研究在某种程度上必须是人类的终极目的、欲望或需要的研究。

四、无意识动机

这些事实意味着合理的动机理论的又一个必要性。既然这些目的在意识中不易直接见到，我们就不得不立即解决无意识动机的问题。仅仅仔细研究有意识动机的生活常常会遗漏许多与意识中看到的东西同等重要或更重要的方面。心理分析学反复论证过，一个有意识的欲望与它下面潜藏的最终的无意识目标之间的关系完全不必是直接的。的确，就像在反应形成（reaction formations）中所表现的，这种关系实际上可能是否定的（negative）。那么，我们可以断言，合理的动机理论不能够忽视无意识生活。

五、欲望与文化（commonality of human desire）

6 现在，充足的人类学证据表明，全人类的基本或最终欲望并不完全像他们有意识的日常欲望那样各不相同。其主要原因在于，两种不同的文化可能提供两种完全不同的方法来满足某一特定的欲望。让我们以自尊心为例。在一个社会里，一个人靠成为好猎手来满足自尊心，而在另一个社会中，却要靠当一个伟大的医生、勇猛的武士或者一个十足铁石心肠的人等来满足。因此，如果我们从根本上考虑问题，或许可以这样认为，这个人想要成为好猎手的欲望与那个人想要成为好医生的欲望有着同样的原动力和根本目的。这样我们就可以断定，把这两个看起来风马牛不相及的有意识欲望归于同一范畴而不是以单纯的行为为根据将它们分为不同的范畴将会有益于心理学家。很明显，目标本身远比通向这些目标的条条道路更具有普遍性，因为这些道路是由特定的局部性文化所决定的。

六、复杂多样的动机

一个有意识的欲望或者一个有动机的行为（motivated behavior）

具有与我们刚才讨论的特性同出一源的另一个特性，即这个欲望或行为可能起到一种渠道的作用，通过这个渠道，其他意欲（purpose）得以表现自己。可以从几个方面证明这一点。例如，众所周知，性行为与有意识的性欲所暗含的无意识的目的可能是极为复杂的。甲的性欲可能实际上是确立自己男子自信的欲望的表现，而其他人的性欲则可能根本上代表了吸引注意力的欲望，或者对于亲密感、友谊、安全、爱的欲望，或者这些欲望的任何一种组合。在意识里，所有这些人的性欲可能有着相同的内容，而且他们可能都会错误地认为自己追求的仅仅是性满足。但是我们现在知道这并不正确。我们也懂得，认真对待这个性欲和性行为从根本上所代表的东西、而不是该人在意识中认为它们所代表的东西，对于理解这些人是有益的（这既适用于预备性的行为也适用于完成性的行为）。

另一类同样可以证明这一点的证据是，人们发现，一个单一的精神病理学症状可以同时代表几种不同的甚至是相对立的欲望。一只患癔症麻痹的胳膊（a hysterically paralyzed arm）可能象征着同时存在的报复、怜悯、爱和尊重等愿望的满足。单纯根据行为方式来考虑第一例中的有意识愿望或第二例中的表面症状，意味着我们武断地拒绝了完整地理解个人行为和动机状态的可能性。让我们这样强调：如果一个行动或者有意识的愿望只有一个动机，那么它就是不同寻常的，而不是普遍性的。

七、促动状态

在一定意义上，几乎机体的任何一个事态（state of affairs）本身都是一个促动状态。动机现在的定义似乎是在假设促动状态是一种特殊的、与众不同的状态，显著地有别于其他机体事件。与此相反，好的动机理论应该假设动机是持续的、永不终结的、变动的、复杂的，并且，它几乎实际上就是各种机体事件状态的普遍性特征。

7

如果我们说一个人失恋了（feel rejected），这是指什么呢？静态心理学会满足于在这句话后面加个句号。但动力心理学会以丰富的经验论

证，通过这句话来表达多得多的含义。这种感情会在整个机体的肉体和精神两方面都引起反应。例如，它还意味着紧张、疲惫和不愉快。而且，除了当时与机体其余部分的关系之外，这样的状态自然地、不可避免地导致许多其他情况的发生：重新赢得感情的强烈欲望，各种形式的自卫努力，以及故意的增长等。那么很明显，我们要想解释"此人失恋了"这句话所暗含的状态，就必须加上许许多多的描述来说明此人由于失恋而遭遇了什么事情。换句话说，失恋的感情本身是一个促动状态。目前流行的关于动机的概念一般是或至少似乎是出自于这样的假设：动机状态是一个特殊的与众不同的状态，与机体内发生的其他情况界线分明。相反，合理的动机理论应该这样设想：动机是连续不断的、无休止的、起伏的和复杂的。实际上这几乎是一切机体状态的普遍特点。

八、满足产生新的动机

人是一种不断需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状态。一个欲望满足后，另一个迅速出现并取代它的位置，当这个被满足了，又会有一个站到突出位置上来。人总是在希望着什么，这是贯穿他整个一生的特点。这样，我们就有必要研究所有动机彼此之间的关系，同时，如果我们要使研究取得广泛的成果，就必须放弃孤立的动机单位。内驱力或欲望的出现、它激起的行动以及因目的物的获得而引起的满足，统统加在一起，仅仅给我们提供了一个撷自动机构成单位的总体复合物的人为的、孤立的、单一的例子。这种动机的出现实际上总是取决于整个机体所可能具有的其他所有动机的满足或非满足状态，即取决于这样或那样的优势欲望已经达到相对满足的状态。对于某种东西的需求本身就意味着已经有其他需要的满足。假如大部分时间我们都饥肠辘辘，假如我们不断地为干渴所困扰，假如我们连续地受到一个始终迫在眉睫的灾难的威胁，或者，假如所有人都恨我们，我们就不会有去作曲、发明数学方法、装饰房间或者打扮自己的欲望。动机理论的创立者们对于以下两个事实从未给予过适当的尊重：第一，人类只能以相对或者递进（one-step-along-the-path-fashion）的方式得到满足；第二，需

求似乎按某种优势等级、层次自动排列。

九、不可能列出内驱力一览表

我们应该彻底放弃为内驱力或需要制作分解式表格的企图。由于种种不同的原因，这样的表格在理论上是不合理的。

第一，它们意味着表内各种内驱力的均等，即在力量的强度以及出现的可能性上的均等。然而这并不正确，因为，任何一种欲望浮现于意识中的或然性，取决于其他更具优势的欲望的满足或者不满足状态。各种特定的内驱力出现的或然性有极大的区别。

8

第二，这样的列表意味着这些内驱力中的每一种都与其余的内驱力不相干。而事实上它们并不是以任何一种这类的形式相互孤立的。

第三，既然这样的一览表通常是以行为为基础制定的，它就完全忽视了我们所了解的内驱力的全部动力性质。例如，它们的意识和无意识两方面可能是不同的；一种特定的内驱力实际上可能是其他几种欲望表达自己的途径，等等。这样列表的荒谬还在于，表中内驱力并非以孤立分散的数字的算术之和这样的形式排列的，相反，它们是按具体特征排列的。这就是说，一个人在表内列上多少个内驱力完全取决于他对这些内驱力进行分析的具体性程度。实际的图景并非很多木棒依次排列，而犹如一套木箱，一个大木箱内装 3 个小木箱，这 3 个木箱子又各自装有 10 个木箱，这 10 箱子又分别装有 50 个更小的木箱，如此类推。或者可以再作一个比喻，仿佛是对一块组织的剖面进行各种倍数的放大。这样我们可以谈到某种要求满足或平衡的需要，可以明确地说，它是吃的需要，再具体些，填满肚子的需要，直至对蛋白质的需要，以致对某种特定蛋白质的需要，等等。我们现在掌握的一览表，大都不加区别地包括进了在不同放大倍数上的需要。由于这种混淆，可以理解，一些一览表可能包括三种或四种需要，另一些则包括数百种需要。如果我们愿意，我们可以有这样一种内驱力一览表，它包括从 1 到 1 000 000 的任何一个数量的内驱力，其多少完全取决于分析的具体性程度。应当认识到，如果我们试图讨论基本的欲望，就应该将它们清楚地理解为分属不

同系列、不同的基本类型或者基本范畴。换言之，这样一种基本目标的列举应是抽象的分类而不是编成目录的一览表（Angyal，1965）。

而且，所有已公布的内驱力的一览表似乎都显示出各种内驱力之间的相互排斥。然而事实上不但没有相互的排斥，它们的相互重叠甚至使我们几乎不可能完全清楚和严格地把一种内驱力同其他内驱力分开。在对内驱力理论的任何评论中也都应指出，内驱力概念本身多半出自对生理需要的过分关注。在对待这些需要时，区别刺激物（instigation）、有动机的行为和目的物是非常容易的。但是，当我们谈到爱的欲望时，要区分内驱力和目的物却不容易。在这里，内驱力、欲望、目的、主动性似乎都是一回事。

十、按照基本目标为动机分类

现在已有的证据似乎大都表明，任何动机生活分类所能依据的唯一可靠和根本性的基础是基本的目标或需要，而不是任何一般的刺激物意义上的内驱力罗列（是“吸引”而不是“推动”）。动力原则在心理学的理论建设中强调不断变化，而只有基本的目的才在这种不断变化中保持不变。

既然我们已经看到有动机的行为可以表示很多东西，它自然就不是分类的一个良好基础。同理，特殊的目的物也不是分类的良好基础。一个对食物有欲望的人，以适当方式来获取食物，然后吃和咀嚼食物，这实际上可能是在寻求安全而不是食物。一个正在经历性欲、求爱、完成性行为的全部过程的人，也许实际上是在寻求尊重，而不是性的满足。内省地出现在意识中的内驱力，动机行为，甚至被明确追求的目的物或结果，它们没有一个可作为人类动机生活的动力分类的坚实基础。仅靠逻辑的排除过程，最后就给我们留下主要为无意识的基本目的或需要，以作为动机理论分类的坚实基础。①

① 参见默里（Murray）的《人格探索》以及其他人关于这些观点的更详细的讨论。——第二版注

十一、动物资料不足以说明问题

学院派的心理学家在动机领域的研究里主要依靠动物实验。不言而喻，白鼠不是人，然而，不幸还需将此再强调一遍，因为动物实验的结果经常被我们作为人性的理论研究所必须依据的基本材料。[①] 动物资料当然是可以大有用处的，但必须要用得谨慎和明智。

我的论点主张动机理论必须以人为中心，而不是以动物为中心。下面一些进一步的考虑与这个论点相关联。首先让我们讨论本能的概念。本能可以确定地解释为一个动机单位，在这个动机单位里，内驱力、有动机的行为以及目的物、目标效果，都明显地由遗传所决定。当我们沿种系的阶梯上升，我们所解释的本能有一种逐步消失的倾向。例如，对于白鼠，按照我们的定义，可以公正地说，它们有饥饿本能、性本能、母性本能。至于猴子，性本能已肯定消失，饥饿本能明显地在各方面已减弱，仅有母性本能还肯定存在。在人类那里，按照我们的定义，这三种本能都已消失，在它们的位置上只留下遗传反射、遗传内驱力、自发学习（autogenous learning）、有动机行为中的文化学习以及目的物选择中的文化学习等的混合物（见本书第四章）。因此，如果我们细察人类的性生活，就会发现，纯粹的内驱力本身是由遗传决定的，但是，对象的选择以及行为的选择却一定是在生活的历史过程中获得或通过学习取得的。

当我们沿着种系阶梯上升时，口味变得越来越重要，饥饿变得越来越不重要。例如，对于食物的选择，在白鼠那里的变异性比在猴子那里的变异性小得多，而在猴子那里又比在人那里小得多（Maslow，1935）。 *10*

最后，当我们沿种系的阶梯上升，本能逐渐减退，对作为适应工具的文化的依赖将越来越大。那么，假如我们不得不使用动物资料，让我

---

① 例如P. F. 杨武断地从动机理论中排除了目的或目标概念，原因是我们无法问一只白鼠它的目标是什么，但还有必要在这里指出我们可以问一个人的目的是什么吗？因为无法问清白鼠的目的而将它排除在考虑之外要比因为同样的原因而把目的或目标概念排除在动机理论之外明智得多。——第二版注

们认清这些事实。例如，抛开别的原因不谈，仅仅由于我们人类更像猴子而不是白鼠，就让我们宁愿选择猴子而不是白鼠作为动机实验的对象，就像哈洛（Harlow，1952）和许多其他灵长目研究者（Howells and Vine，1940）所做的那样。依赖动物资料会使我们从动机理论中武断地排除掉目的或者目标概念（Young，1941）。因为我们无法问白鼠有什么目的，还有必要指出我们可以问人的目的是什么吗？但是，与其因为无法问白鼠就排除目标和目的的概念，还不如排除用白鼠来做实验。

十二、环境

至今，我们只说到机体本身的性质。现在有必要至少简单讨论一下机体所处的情境或环境。我们必须立即承认，如果不与环境和他人发生联系，人类动机几乎不会在行为中得以实现。任何动机理论当然必须重视这一事实，也就是说，它不仅包括机体本身，而且应包括环境，包括文化的决定作用。

一旦承认了这一点，也应继续告诫理论家，要防备过分注重外部、文化、环境或情景。我们的中心研究对象毕竟是机体或性格结构。情境理论很容易走这样的极端，使机体仅仅成为情境中的一个附属物，大概等同于一个障碍物，或这个机体试图获得的某个对象。我们必须记住，个人在一定程度上创造了他的障碍物和有价值的对象。这些障碍物和对象必须部分地由情境中的机体所规定的方式来界定。我不曾领略过任何一种方法，可以在泛泛地确定或者描述一个情境时抛开在其中活动的特定的机体。事实是，当一个孩子试图得到于他有价值的对象但却受到某种阻力时，他不仅决定了这个对象有价值，而且决定了这个障碍成其为障碍。在心理学中没有障碍这种东西，只有试图达到某种目的的具体的人的障碍。

一个强调恒定的基本需要的理论证明，这些需要是相对长久的，并且独立于机体所处的特殊情境。因为，以最有效的可行的方式并且带有极大的变动性，需要不仅组织自己的活动前景，而且组织甚至创造外界

现实。换言之，理解一个地理环境怎样变成一个心理环境的唯一令人满意的方法就是：去理解这个心理环境的组织原则就是处于这个特殊环境中的机体的现有目标。 11

因此，合理的动机理论必须考虑情境，但绝不可成为纯粹的情境理论。除非我们为了理解机体所生活的世界，明确愿意放弃探索机体恒常的性质。为了避免无谓的争执，我要强调我们现在关心的是动机理论，而不是行为理论。行为由几类因素决定，动机是其中一种，环境力量是另一种。动机的研究并不取消或否定对情境决定因素的研究，相反，前者是对后者的补充。在一个更大的结构中，它们各有自己的位置。

十三、整合作用

任何动机理论都必须考虑到：机体通常表现为一个整体，但有时则不然。这是因为，还有一些值得重视的特殊的孤立的条件作用和习惯，以及各种局部的反应、我们所了解的分裂和欠整合现象。在日常生活中，正如我们有时同时做好几件事情，机体甚至也可能以非一元化的方式做出反应。

很明显，当机体成功地面临一次极大的欢乐、一个创造性的时刻或一个重大的问题、一个威胁或一个紧急情况时，它在整合作用方面是最为步调一致的。但是，当威胁具有压倒优势而机体太虚弱或孤立无助、不能控制这个威胁时，机体就会趋于分裂。总的说来，当生活轻松顺利时，机体可以同时做许多事情，向许多方向发展。

我相信，相当一部分看来特殊、孤立的现象，实际上并非如此。通过更深入的研究往往有可能证实，这些现象在整个结构中占据一个有意义的位置，转变性歇斯底里症就是一例。我们眼中的表面的欠整合，有时也许仅仅反映了我们对此并不了解。不过，我们现在已经掌握了足够的知识，可以肯定孤立的、局部的、分裂的反应在一定的情况下是可能的。并且，我们越来越清楚，这类现象不一定是虚弱的、病态的或者不好的，相反，它们经常被看作是机体的一个最重要的能力的证明，即机体是以部分的、特定的或者分散的方式对付不重要的、熟悉的事情或易

于解决的问题，这样，机体的主要能力就可以用于解决更重要或者更具挑战性的问题（Goldstein，1939）。

十四、无动机的行为

并非所有行为或者反应都是有动机的，至少并非都是一般意义上的对需要满足的追求，即寻求需要的东西或匮乏的东西。成熟、表现、成长以及自我实现等现象都违背了普遍的动机理论的法则。最好将这些现象看成是表达性的而不是应对性的。我们将在后面，特别是第六章中详细讨论这些现象。

12

另外，N. 迈尔（Maier，1949）强有力地唤起了人们对一种差别的注意。弗洛伊德派经常提及这个差别，但从未能使其清晰明白。大多数神经症或倾向都是基本需要满足的扭曲。这些冲动不知因何缘故，或受到阻碍，或找错了出口，或用错了手段，或与其他需要混淆。其他的症状则相反，它们不再寻求满足，而仅仅是保护性的或防御性的。它们的目的就是防止进一步的伤害、威胁或者挫折。两类症状的区别犹如两个斗士，其中一个仍旧希望获得最后胜利，另一个不抱丝毫获胜的希望，只是尽可能使自己不至于失败得太惨。

由于认输和绝望肯定与治疗中的预后、学习的前景甚至可能与长寿有相当的联系，任何明确的动机理论都必须讨论这种区分。

十五、达到目的的可能性

杜威（Dewey，1939）和桑代克（Thorndike，1940）强调了动机的一个重要方面，即可能性。大多数心理学家完全忽视了这个方面。总的说来，我们有意识地渴望一切实际可能获得的东西。

一个人的收入增加后，他发现自己的希望活跃起来，并且积极地为获得几年前从未梦想过的东西而奋斗。一般的美国人希望有汽车、冰箱、电视机，因为获得这些东西的确是可能的事情，他们暂时没有获得快艇或飞机的奢望，因为这些东西实际上距普通的美国人还较远，而且很可能他们在无意识中也不存在有这样的希望。

重视达到目的的可能性这个因素，对于理解我们文化中各个阶级等级之间的动机差别，理解不同的国家和文化在动机上的不同是至关重要的。

十六、现实和无意识

与这个问题相关联的，是现实对于无意识冲动的影响。在弗洛伊德看来，一个本我冲动（id impulse）是一种分离的存在，与世界上任何其他事物都没有内在的联系，甚至与其他本我冲动也没有联系。

> 我们可以用意象来近似地说明本我，我们称它为一种混乱的状况，就像一口充满了沸腾着兴奋物（excitations）的大锅……这些本能给本我以能量。但本我没有组织，没有统一的意志，只有遵循快乐原则的追求本能需要的满足的冲动。逻辑规律——首先是矛盾律——不适合本我的进程。相互矛盾的冲动并列存在，并不相互抵消或者分离，最多它们只是在强大的经济法则下折中地联合起来，释放它们的能量。绝不能将本我比作虚无，并且我们惊异地发现，本我还违背了哲学家们的断言，即，时间和空间是我们心理活动的必要形式……
>
> 很自然，本我不懂得价值、善恶、道德。与快乐原则非常紧密相连的经济或数量的因素控制了本我的全部进程。本能的精力投入寻求发泄——按我们的观点，这就是本我的全部内涵。（弗洛伊德：《新心理分析引论》，1933，103～105 页）

13

只要现实条件控制、减弱了这些冲动，或者阻止了它们的发泄，它们就成为自我（ego）而不是本我的一部分了。

> 可以说，自我是本我的某一部分，它由于接近外部世界并受外部世界的影响而减弱。它接纳外界刺激并保护机体不受其伤害，犹如包住微小的生命物质的外皮层。与外界的这种关系决定了本我。它担负着为本我传达外部世界，从而保护本我的作用。因为只有这样，全然不顾外界的强大力量而盲目追求本能满足的本我，才可能

> 逃避毁灭的命运。在执行这一职能的过程中，自我必须观察外部世界并在感知所留下的记忆痕迹中保留一幅外界的真实图画，它必须通过现实检验来排除这幅外界图画中来自兴奋的内部源泉的因素。作为本我的代表，自我为本我控制了通向自动力（motility）的道路，它在欲望和行动之间插入了思考这个延迟因素，在思考过程中，自我利用了储存在记忆中的点滴经验。就这样，自我废除了对本我的进程有着无可置疑的影响的快乐原则，并且代之以现实原则。现实原则提供了更大的保障和成功的可能性。（弗洛伊德：《新心理分析引论》，1933，106 页）

然而杜威的论点是，成年人的所有冲动，至少是特有的冲动，是与现实结合，并且受现实影响的。一句话，这就等于主张根本没有本我冲动。言外之意就是，假如有本我冲动，那么它们在本质上是病态的，而不是健康的。

尽管没有经验上的解决方法，我在这里仍然特别提到这个矛盾，因为这是一个至关重要、针锋相对的矛盾。

我们看到，问题不在于弗洛伊德描述的本我冲动是否存在。任何一个心理分析学家都会证明，不顾现实、常识、逻辑，甚至不顾个人利益的幻想冲动都可能出现。问题在于，这些幻想冲动究竟是疾病或退化的证据，还是健康人最内在的精髓的显现？在生命的历程中，初期的幻想究竟是从什么时候开始被对现实的感知所塑造？这个时间对于神经症患者和健康人是否都一样？功能健全的人是否能完全避免这种影响而保持其动机生活的某一个隐秘的角落？或者假如大家的确都具有这类完全源于机体内部的冲动，那么我们就必须问：它们何时出现？在什么条件下出现？它们一定会像弗洛伊德设想的那样制造麻烦吗？它们一定与现实对立吗？

14

十七、健康人的动机

我们关于人类动机的大部分知识并非来自心理学家，而是来自治疗病人的心理治疗师。这些病人既是有用资料的来源也是引起误解的来

源，因为他们显然代表了人口中质量较低的部分。甚至在原则上，也应该拒绝让神经症患者的动机生活成为健康动机的范例。健康并不仅仅是没有疾病。任何值得关注的动机理论，除讨论有缺陷者的防御手段外，还必须讨论健康、强健的人的最高能力。同时，还必须解释人类历史上最伟大、最杰出人物全部最重要的考虑。

仅仅从患者那里我们永远不会取得这种认识。我们还必须将注意力转向健康人。动机理论必须具有更积极的研究方向。

第二章 人类动机理论

15 这一章试图系统地阐述一个积极的动机理论。它将满足前一章列举的理论要求，同时又符合已知的、临床的、观察的以及经验的事实。但它最主要是由临床经验直接导出的。我想，这个理论符合詹姆士（James）和杜威（Dewey）的机能主义传统，并且与韦特海默（Wertheimer）、戈尔茨坦（Goldstein）和格式塔心理学的整体论，以及弗洛伊德（Freud）、弗洛姆（Fromm）、霍妮（Horney）、赖希（Reich）、荣格（Jung）和阿德勒（Adler）的心理动力学相融和。这种融和或综合可以称为整体动力理论。

一、基本需要的层次

1. 生理需要

通常作为动机理论基点的需要是所谓的生理驱力（physiological drives）。但最近的两项研究使我们有必要修正我们对这些需要的看法。这两项研究是：（1）体内平衡概念的发展；（2）发现口味（在食物中进行的优先选择）相当有效地指明了体内实际的需要或者匮乏。

体内平衡指的是身体维持血液的经常和正常状态的一种无意识的努力。坎农（Cannon，1932）描述了这一过程。其内容有：（1）血液的水含量，（2）盐含量，（3）糖含量，（4）蛋白质含量，（5）脂肪含量，（6）钙含量，（7）氧含量，（8）恒定的氢离子标准（酸碱平衡），（9）血液的常温。很明显，其内容还可以包括其他无机物，以及荷尔蒙、维生素等。

16 杨（Young，1941，1948）对口味与身体需要之间的关系的研究作

了如下概括：如果身体缺乏某种化学物质，人就会趋向于（以一种不完善的方式）发展出针对那种缺少的食物成分的专门口味或癖好。

那么，似乎不可能也没必要罗列出基本的生理需要（physiological needs）。因为，只要我们愿意，它们的数字可以任意地增大或缩小，完全取决于描述的专门性程度。我们不能确定是否所有的生理需要都是满足体内平衡的需要。现在尚未证实性欲、困倦、单纯的活动或运动（sheer activity）以及动物身上的母性行为是不是体内平衡的。而且，这种罗列将不会包括各种感觉上的快意（例如味觉、嗅觉、搔痒、抚摩等），这些快意很可能是生理性的，并可能成为动机行为的目标。我们也不知道应如何解释这一事实：机体在趋向于呆滞、懒惰和懈怠的同时，还有对活动刺激和兴奋的需要。

前一章已指出，这些生理驱力或需要应看成是独特的而不是典型的，因为它们是可孤立的，在身体上是可定域的。这就是说，它们既彼此相对孤立，又相对独立于其他层次的动机，也相对独立于作为一个整体的机体。其次，在许多情况下都可能为这种驱力找到一个局部的、潜藏的躯体基础。这不如料想的那样普遍准确（疲劳、困倦、母性反应例外），但对于饥饿、性欲以及渴望的情况却是确切的。

应当再次指出的是，任何生理需要同时起着疏导其他种种需要的作用。例如，一个认为自己饿了的人也许实际上更多的是正在寻求安慰或依赖，而不是在寻求蛋白质或维生素。反之，也有可能通过其他活动，如喝水、抽烟等来部分地解除饥饿感。也就是说，这些生理需要是相对独立的，但并非彻底独立。

毋庸置疑，这些生理需要在所有需要中占绝对优势。具体说，假如一个人在生活中所有需要都没有得到满足，那么是生理需要而不是其他需要最有可能成为他的主要动机。一个同时缺乏食物、安全、爱和尊重的人，对于食物的渴望可能最为强烈。

如果所有的需要都没有得到满足，并且机体因此而受生理需要的主宰，那么，其他需要可能变得似乎全然消失，或者退居幕后。这时就可以公正地说，整个机体的特点就是饥饿，因为意识几乎完全被饥饿所控

制。此时，全部能力都被投入到解决饥饿的活动中去。这些能力的状态几乎完全为解决饥饿这一目的所决定。感受器、效应器、智力、记忆、习惯，这一切现在可能仅限于是解决饥饿的工具。那些对于达到这一目的没有用处的能力则处于休眠状态或者隐蔽起来。在这种极端的情况下，写诗的冲动、买汽车的欲望、对美国历史的兴趣、对一双新鞋的需求等，都被忘记，或者变得只具有第二位的重要性。对于一个饥饿已经达到危险程度的人，除了食物，其他任何兴趣都不存在了。他的梦境里是食物，记忆里是食物，思想活动的中心是食物，感情的对象是食物。他只感知到食物，只想获得食物。在组织平稳地进食、饮水或性行为的过程中，通常与生理驱力融合在一起的更为微妙的决定因素现在可以被吞没得如此干净彻底，以至于我们可以在此时（但仅仅是在此时）带着解除痛苦这一绝对目的来谈论纯粹的饥饿驱力和行为。

17

当人的机体被某种需要主宰时，还会显示出另一个奇异的特性：人关于未来的人生观也有变化的趋势。对于一个长期极度饥饿的人来说，乌托邦就是一个食物充足的地方。他往往会这样想，假如确保他余生的食物来源，他就会感到绝对幸福并且不再有任何其他奢望。对他来说，生活本身的意义就是吃，其他任何东西都不重要。自由、爱、公众感情、尊重、哲学，都被当作无用的奢侈品放在一旁，因为它们不能填饱肚子。可以说，这种人此时仅仅是为了面包而活着。

不能否认这类情况的真实性，但可以否认它们的普遍性。危急情况在正常运行的和平社会里几乎可以肯定是罕见的。这个明显的道理之所以会被忘记，主要应归咎于两个原因：其一，老鼠除生理动机外，很少有其他什么动机，既然在这些动物身上做了这么多有关于动机的研究，那么就很容易将老鼠的情况转用于人。其二，人们总是认识不到文化本身也是一种适应性的工具，它的主要功能之一就是使生理上的危急情况发生得越来越少。在大多数已知的社会里，经常处于危急状态中的极度饥饿是罕见的，而不是普遍的。至少这在美国是事实。当一个普通的美国公民说“我饿了”之时，他是在感受食欲而不是饥饿。他最多只可能偶然遭遇生死攸关的饥饿，一生中不过只有几次。

显然，遮掩高级动机，对人的能力和本性持片面观点的一个有效方法就是使机体长期处于极度饥饿和干渴状态。如果有人试图使危急情形典型化，使用人在极度的生理匮乏时期的行为来衡量人的全部目标和欲望，那么他一定对许多事实视而不见。“人只靠面包活着”并不是谬论——但这只有在没有面包时才是事实，那么当面包充足，并且人们腹中长期有食物时，欲望又会发生什么变化呢?

2. 需要层次的动力学

在这种情况下，其他（更高级的）的需要会立即出现，这些需要（而不是生理上的饥饿）开始控制机体。当这些需要得到满足后，又有新的（更高级的）需要出现了，依此类推。我们说人类的基本需要组成一个相对优势（prepotency）的层次，就是指这个意思。

这句话的一个重要含义是：在动机理论中，满足成为与匮乏同样重要的概念。因为它将机体从一个相对来说更强的生理需要的控制下解放出来，从而允许更加社会化的目标出现。生理需要以及它们的局部目的，在长期得到满足时，就不再是行为的活跃的决定因素和组织者了。 *18* 它们只是以潜能的方式存在，即如果遭受挫折，它们会再次出现，并控制机体。然而，已得到满足的要求（want）就不再是要求。机体的控制者和行为的组织者只能是未满足的需要。如果饥饿得到满足，它在人们目前的原动力中就变得无足轻重了。

这种说法可以表述为一个在后面要加以更详细讨论的假设：正是那些某种需要一直得到满足的人最能忍受将来这种需要的匮乏，而过去一直被剥夺了这种对需要的满足的人对于目前需要的满足情况的反应则将与他们不同。

3. 安全需要

如果生理需要相对充分地得到了满足，接着就会出现一整套新的需要，我们可以把它们大致归纳为安全类型的需要（安全、稳定、依赖、保护、免受恐吓、焦躁和混乱的折磨、对体制的需要、对秩序的需要、对法律的需要、对界限的需要以及对保护者实力的要求等）。上面谈到的生理需要的所有特点同样适合这些欲望，不过程度稍弱。它们同样可

能完全控制机体，几乎可能成为行为的唯一的组织者，调动机体的全部能力来为其服务。因此我们可以将整个机体描述为一个寻求安全的机制，感受器、效应器、智力以及其他能力则主要是寻求安全的工具。正如在饥饿者那里表现的一样，这个压倒一切的目标不仅对于个人目前的世界观和人生观，而且对其未来的人生观都是强有力的决定因素。几乎一切都不如安全重要（甚至有时包括生理需要，它们由于被满足，现在不受重视了）。假如这种状态表现得足够严重，持续得足够长久，那么，处于这种状态中的人可以被描述为仅仅为了安全而活着。

这一章我们的兴趣主要是在成年人。但我们可以通过观察幼儿和儿童来更有效地获得对成年人的安全需要的理解。因为，在他们身上，这些安全需要要简单、明显得多。幼儿对于威胁或者危险的反应更为明显，原因之一在于，他们根本不抑制这个反应。而我们社会中的成年人却学会不惜任何代价压抑它。因此，当成年人真正感觉到安全受到威胁时，我们可能在表面上看不出这一点。假如幼儿突然受到干扰，或者跌倒，或者受到高声喧闹、闪电以及其他异常的感官刺激的威吓，或者受到粗鲁地对待，或者在母亲怀中失去支持，或者感到食物不足，等等，他们就会全力以赴地做出反应，仿佛遭遇了危险。①

我们在幼儿身上还能看到他们对各式各样的身体不适的更直接的反应。有时，这些不适似乎立即具有本质上的威胁，使幼儿感觉不安全。例如，呕吐、腹痛或者其他剧烈的疼痛会使孩子用不同方式看待整个世界。可以假设，这类痛苦的时刻，在孩子看来，整个世界突然从阳光灿烂变得暗无天日，仿佛变成一个任何事情都可能发生的地方，在这里，一切过去曾是稳定的东西现在变得不稳定了。这样一个因为吃不好的食物致病的孩子有一两天会感到害怕，夜里做噩梦，并且还有一种他病前从未出现过的情况，就是要求保护和一再的保证。最近，一些论述外科手术对儿童心理上的影响的著作充分地证明了这一点。

---

① 随着孩子的成长，完备的知识、对周围环境的熟悉以及运动神经的发展，使这些危险变得越来越不可怕，并且越来越容易控制。可以说，教育的一个最重要的目的就是通过知识来使危险的事物化险为夷，比如，我不害怕打雷，因为我知道打雷的原因。

儿童的安全需要还表现在他喜欢一种安稳的程序或节奏。他似乎需要一个可以预见的有秩序的世界。例如，父母方面的非正义、不公正或相互矛盾似乎使孩子感到焦虑和不安全。这种态度与其说是来源于不公正本身，或者由不公正造成的某些痛苦，不如说这样的待遇是世界变得不可靠、不安全、不可预见的凶兆。在一种至少有一种框架轮廓的系统里面，儿童似乎能更健壮地成长，在这种系统里，不仅对于现在，而且对于将来，都有某种程序和常规、某些可以依靠的东西。儿童心理学家、教师和心理治疗师发现，有限度的许可，而不是不受限制的许可，更为儿童欢迎和需要。也许可以这样更精确地来表达这一意思：儿童需要一种有组织、有结构的世界，而不是无组织、无结构的世界。

父母在正常家庭结构的中心地位是无可争辩的。家庭内部的争吵、动手打架、分居、离婚或死亡往往是特别可怕的。同样，父母对孩子大发脾气，吓唬说要惩罚他，对他进行谩骂，粗声粗气地对他讲话，粗暴地对待他，或者对他实行体罚，这一切有时竟会使孩子惊慌失措，惶恐万分，因此，我们可以假设，这里面所包含的绝不仅仅是皮肉之苦。的确，在某些孩子身上，这种恐惧同时也是害怕失去父爱或者母爱的表现，然而，它也可以发生在被完全抛弃的孩子身上，这样的孩子依附于仇视他们的父母似乎不是出于对爱的希望，而纯粹是为了求得安全和保护。

让一个普通的孩子来面临新的、陌生的、奇特的、无法对付的刺激或者情况，常常会引起威胁或者恐惧的反应，例如从父母身边走失，甚至在短时期内同父母分离，面对着陌生的面孔、新的情况或者新的任务，看到奇特的、不熟悉的或者应对不了的物体，面对疾病、死亡等。特别是在这种情况下，孩子会发疯似的依附于父母，这雄辩地证明了父母作为保护人的作用（且不说他们作为食物提供者和爱的提供者的作用）。[①]

---

① 在一组安全感试验中，可以让儿童面临下列情况：一个小爆竹的爆炸声，一张长满胡子的面孔，一次皮下注射，让母亲离开房间，将他放在一张高高的梯子上，让一只老鼠向他爬去，等等。当然，我并不能真的建议故意采用这类试验，因为它们很可能会伤害接受试验的儿童。但此类以及类似的情形在儿童的日常生活中是时常发生的，可以观察到。

从这些观察以及其他类似的观察中，我们可以归纳出一点：我们社会中的普通儿童以及成年人（在后者身上不甚明显）一般更喜欢一个安全、可以预料、有组织、有秩序、有法律的世界。这个世界是他可以依赖的。在这个世界中，出人意料、无法应付、混乱不堪的事情或者其他有危险的事情是不会发生的；而且在这个世界里，无论遇到了什么情况也会有强大的父母或者保护人使他免于受难。

在儿童身上可以很容易地观察到这些反应，这从某个方面来说，证明了我们社会中的儿童不安全的感觉极强（或者一句话：他们没被抚养好）。在一个没有威胁的、洋溢着爱的家庭中成长起来的儿童通常不会有我们描述过的那种反应。在这类孩子身上，大部分威胁反应往往起因于连成年人也觉得有危险的事物或情况。

在我们的文化中，健康或者幸运的成年人在安全需要方面享有很大程度的满足。安全、运转顺利、稳定、健全的社会通常都会使自己的成员感到不受野兽、严寒酷暑、非法攻击、谋杀、动乱、暴政等的威胁。因此，从一种非常现实的意义上看，不会再有什么安全需要能成为他的有效（active）动机。正如一位吃饱了的人不再感到饥饿，一个身处安全之中的人不会感到危险。如果我们想直接、清楚地观察到这些需要，我们就必须把目光转向神经质的或者接近神经质的人，转向经济上和社会上的穷困潦倒之辈，或者转向社会动乱、革命或者权威的崩溃。在这两个极端之间，我们只能在下列现象中观察到安全需要的表现：例如人们一般都愿意找有保障的、可以终身任职的工作，渴望有一个银行户头和各种类型的保险（医药、牙医、失业、残疾、老年保险等）。

19 在世界上寻求安全和稳定的努力还有一些范围更广的方面，这些方面见于一种极为常见的偏爱：偏爱熟悉的事物，而不是不熟悉的事物（Maslow，1937）；或者偏爱已知的事物，而不是未知的事物。那种想用某一宗教或者世界观把宇宙和宇宙中的人组成某种令人满意的、和谐的、有意义的整体的倾向，多少也是出于对安全的寻求。在这里，我们同样可以将一般科学或者哲学列为部分地是由安全需要所促成的（我们在后面将会看到，科学、哲学或者宗教方面的努力同时还有别的促动因

素）。

不然的话，只有在真正的危机状态中，才能将安全需要看做是调动机体潜能的活跃和支配因素，这些危机状态包括：战争、疾病、自然灾害、犯罪浪潮、社会解体、神经症（neurosis）、脑损伤、权威的崩溃、长期恶劣的形势等。在我们的社会里，一些患神经症的成年人在对于安全的渴望上，有很多方面都与感到不安全的儿童一样，只是这种现象在成年人身上表现得更特殊罢了。他们的反应往往是由巨大的、心理上的威胁所引起的，这些威胁存在于一个被认为是敌对的、势不可挡的、充满着威胁的世界之中。这种人的一举一动都表现得好像每时每刻都会有大难临头，也就是说，他随时都好像是在对危急情况作出反应。他的安全需要往往有着独特的表达方式，往往会寻求一位保护人，或者一位可以依赖的更强大的人，或许是一位搞独裁的“元首”。可以极为有用地将神经症患者描述为保留着童年时式世界观的成年人。也就是说，一个患神经症的成年人，其一举一动都仿佛是真的害怕要被打屁股，或者惹母亲不高兴，或者被父母抛弃，或者被夺走食物。仿佛他的孩子气的惧怕心理和对一个危险世界的恐惧反应已经转入了地下，丝毫没有受到长大成人和接受教育过程的触动，现在又随时可以被一些会让儿童感到担惊受怕、威胁重重的刺激因素诱导出来。在这方面，特别是霍妮（Horney，1937）写了一些有关基本焦虑的很好的文章。

在一种类型的神经症中，对安全的寻求表现得最为明晰。这就是不由自主的、如痴如醉型的神经症。[①] 这类神经症的患者发疯似的想要使世界秩序化、稳定化，以便确保绝不会出现无法控制、无法预料或者不熟悉的危险情况。他们用各种各样的礼节仪式、清规戒律和程式将自己围护起来，这样，不管发生了什么样的偶然事变都能应付得了，这样，也可以使新的偶然事变不再发生。这类病人总是想尽各种办法来保持自己的心理平衡，例如通过避免接触所有奇特、陌生的事物，通过将他们

① 并非所有的神经症患者都有不安全感。神经症也可能出现在一个通常感到安全的人身上，它之所以出现是因为他的感情需要和尊敬需要受到了挫折。

有限的世界整理得有板有眼、井井有条，使这个世界里的任何事情都出不了格。他们试图将世界安排得使任何出人意料的事情（危险）都不可能发生。如果竟然发生了什么出人意料的事情，而且又不是他们自己的过错所致，那他们就会有一种惊惶失措的反应，似乎这个出人意料的事变造成了非常严重的威胁。我们在健康人身上所看到的不算过分的偏爱，例如对熟悉的事情的偏爱，到了不正常的人身上，就成了一种生死攸关的反常需要。对新奇和未知事物健康的趣味，在一般神经症患者身上是缺乏的或者只是在最低的限度上存在。

在存在着对法律、秩序、社会权威的真实威胁的社会环境中，对安全的需要可能会变得非常急迫。混乱或极端的威胁会导致大部分人出现退化现象：从高级需要向更加急迫的安全需要退化。一个常见、几乎是预料之中的反应，是更容易接受独裁或军事统治。这一点对所有的人都是成立的，包括健康的人，因为他们在对危险做出反应时，也倾向于现实主义地向安全需要的层次退化，以备防御。但这似乎最有可能发生在生存在安全线附近的人身上。对权威、合法性、法律的象征的威胁特别能使他们感到不安。

4. 归属和爱的需要

如果生理需要和安全需要都很好地得到了满足，爱、感情和归属的需要就会产生，并且以此为中心，重复着已描述过的整个环节。对爱的需要包括感情的付出和接受。如果这不能得到满足，个人会空前强烈地感到缺乏朋友、心爱的人、配偶或孩子。这样的一个人会渴望同人们建立一种关系，渴望在他的团体和家庭中有一个位置，他将为达到这个目标而作出努力。他将希望获得一个位置，胜过希望获得世界上的任何其他东西，他甚至可以忘记：当他感到饥饿的时候，他把爱看得不现实、不必需和不重要了。此时，他强烈地感到孤独，感到在遭受抛弃、遭受拒绝，举目无亲，尝到浪迹人间的痛苦。

关于归属需要我们掌握的科学资料很少，尽管在小说、自传、诗歌、戏剧以及新兴起的社会问题文学中，它是一个常见的主题。借助文学作品我们大致了解了工业化社会引起的频繁迁徙、漫无目标、流动性

过大给儿童身心带来的损害；儿童们变得没有根基或蔑视自己的根基，蔑视自己的出身及自己所在的团体，他们被迫同自己的亲朋好友分离、同父母姐弟分离，体会到作为一名过客、一名新来乍到者而不是作为一名本地人的滋味。我们还低估了邻里、乡土、族系、同类、同阶层、同伙、熟人、同事等种种关系所具有的深刻意义。我们已经在很大的程度上忘记了我们要结群、加入集体、要有所归属的动物本能。[①]

我相信，训练小组（T-groups）、个人成长组织、专门性社群的大规模和迅速的增加，也许部分地是由于受到了这种没有得到满足的对接触、亲密、归属的需要的推动。这种社会现象的出现，可能是为了抵消广泛存在的疏离感、陌生感、孤独感等，这些感受由于社会流动性增强、传统社群的瓦解、家庭活动的分散化、代沟和持续的城市化而变得更加恶化。我还强烈地感到，一部分的青年反叛组织——我不知道有多少或在什么程度上——是起因于在面对共同的敌人时，对群体感、对接触、对真实的归属感的深刻渴望。无论这种共同的敌人是什么，它仅仅通过设置一个外来的威胁，就能够形成一个亲善的组织。类似的情形曾发生在士兵之间，他们被共同的外来危险推入一种非同寻常的亲密的兄弟关系，结果往往是整个一生他们都会紧密相依。如果一个好的社会要发展、要健全，它就必须满足人们的这一渴望。

在我们的社会中，从适应不良和更严格的病理学的案例来看，这些需要的挫折是这类案例的最普遍的、基本的核心。爱和情感，以及它们在性方面的表达，一般是被暧昧看待的，并且习惯性地受到许多限制和禁忌。实际上，所有精神病理学家都强调，对于爱的需要的阻挠是造成适应不良情况的根本性所在。因此，在临床研究方面，有许多关于爱的研究，除了生理需要外，我们对于它的了解也许比对其他需要的了解更多。苏蒂（Suttie，1935）对我们的“温柔禁忌”有非常精彩的分析。　21

我们必须强调的是，爱和性并不是同义的。性可以作为一种纯粹的

---

① 阿德瑞（Ardrey）的《必须服从的土地》（*Territorial Imperative*，1966）将使我们对这一切引起注意。这本书的大胆直率使我获益匪浅，因为它强调了我平时疏忽的问题，并迫使我对此认真考虑。也许此书对广大读者也会起到同样的作用。

生理需要来研究。一般的性行为是由多方面决定的，也就是不仅由性需要决定，也由其他需要决定，其中主要是爱和感情的需要。爱的需要既包括给予别人的爱，也包括接受别人的爱。

5. 自尊需要

除了少数病态的人之外，社会上所有的人都有一种获得对自己的稳定的、牢固不变的、通常较高的评价的需要或欲望，即一种对于自尊、自重和来自他人的尊重的需要或欲望。这种需要可以分为两类：第一，对实力、成就、权能、优势、胜任以及面对世界时的自信、独立和自由等的欲望。[①] 第二，对名誉或威信（来自他人对自己的尊敬或尊重）的欲望，对地位、声望、荣誉、支配、公认、注意、重要性、高贵或赞赏等的欲望。这些需要相对来说更被阿德勒（Alfred Adler）及其拥护者们强调，而被弗洛伊德所忽视。然而，今天在心理分析学家和临床心理学家之中，对于它们的突出的重要性产生了越来越广泛的注意。

自尊需要的满足导致一种自信的感情，使人觉得自己在这个世界上有价值、有力量、有能力、有位置、有用处和必不可少。然而这些需要一旦受到挫折，就会产生自卑、弱小以及无能的感觉。这些感觉又会使人丧失基本的信心，使人要求补偿或者产生神经症倾向。

从神学研究者关于骄傲和傲慢的讨论，从弗洛姆关于一个人对自己天性的虚假的自我知觉的理论，从罗杰斯关于自我的研究，从像兰德（Ayn Rand，1943）这样的随笔作者以及其他来源那里，我们越来越认识到基于他人的看法而不是基于自己真实的能力、潜力和对工作的胜任的自尊的危险性。最稳定和最健康的自尊是建立在当之无愧的来自于他人的尊敬之上，而不是建立在外在的名声、声望以及无根据的奉承之上。即使在这里，将基于单纯的意志力量、决心和责任感所取得的实际

22

---

① 我们还不知道这一特殊的愿望是否带有普遍性。关键的问题在于，特别是对于今天来说，那些命中注定要被奴役与统治的人会感到不满并萌发反抗意识吗？根据众所周知的临床数据，我们可以认为一个已经知道真正的自由为何物的人（这种自由不是以放弃安全感为代价得来的，而是建立在充分的安全感之上的）是绝不会自愿或轻易地允许他的自由被夺走的。但我们并不十分确切地知道，对于那些生而为奴的人，情况是否也相同。请参考弗洛姆（1941）有关这一问题的讨论。

的胜任情况和成就，与凭借人的真正的内在天性、素质、遗传基因或者天分（或者如霍妮所说，依靠人的真实自我而不是理想化的虚假自我）非常自然、轻松地取得的成就区分开是很有帮助的（Horney，1950）。

6. 自我实现的需要

即使所有这些需要都得到了满足，我们仍然可以（如果并非总是）预期：新的不满足和不安往往又将迅速地发展起来，除非个人正在从事着自己所适合干的事情。一位作曲家必须作曲，一位画家必须绘画，一位诗人必须写诗，否则他始终都无法安静。一个人能够成为什么，他就必须成为什么，他必须忠实于他自己的本性。这一需要我们可以称之为自我实现（self-actualization）的需要。关于自我实现的更充分的描述请看本书第十一章、第十二章和第十三章。

“自我实现”这一术语是戈尔茨坦首创的（Goldstein，1939），本书在一种更加特殊和有限的意义上予以采用。它指的是人对于自我发挥和自我完成（self-fulfillment）的欲望，也就是一种使人的潜力得以实现的倾向。这种倾向可以说成是一个人越来越成为独特的那个人，成为他所能够成为的一切。

在满足这一需要所采取的方式上，人与人是大不相同的。有的人可能想成为一位理想的母亲，有的人可能想在体育上大显身手，还有的人可能想通过绘画或创造发明。[①] 在这一层次上，人与人之间的差异是非常大的。自我实现需要的共同之处在于，它们的明显的出现，通常要依赖于前面所说的生理、安全、爱和自尊需要的满足。

7. 满足基本需要的先决条件

基本需要的满足有一些直接的先决条件，包括在无损于他人的前提下的言论自由、行动自由、表达自由、调查研究的自由、寻求信息的自

---

① 显而易见，创造性行为，例如绘画，与其他任何行为一样是有着多种决定因素的。在具有天赋创造性的人们身上可以看到他们满意与否、幸福与否、是饥饿还是满足。而且创造性活动显然是有报偿的，有改善作用的，或者是有纯经济效益的。我的印象是（当然是通过非正式的实验），通过仔细观察、完全可以区分基本满足的人们的艺术与智慧的成果与基本不满足的人们的艺术与智慧的成果。无论如何，这里我们还必须以一种积极的方式将外显行为与它的形形色色的动机或目的区分开来。

由、防御自由以及集体中的正义、公平、诚实、秩序等。这些条件不是目的本身，但它们接近目的，因为它们与基本需要的关系太密切，而基本需要显然本身就是唯一的目的。对它们的威胁会导致应激反应，似乎23 存在着对基本需要的直接威胁。之所以要捍卫这些条件，是因为如果没有它们，基本需要的满足就是很不可能的，至少也会是处于严重的危险之中。

假如我们没有忘记，认知能力（感性和理性学习）是一整套适应性工具，它们除了其他功能之外，还有满足我们的基本需要的作用。很明显，它们所遭遇的任何威胁，对其自由运用的任何剥夺或阻碍，一定也会直接地威胁基本需要本身。这个观点部分地解决了这样一些普遍的问题：好奇心，对于知识、真理和智慧的追求以及解释宇宙之谜的顽强的欲望。保密、新闻审查、不诚实、对交流的阻碍威胁着所有这些基本需要。

二、基本的认知需要

1. 认识和理解的欲望

我们对于认知冲动，对于它们的动力或病态了解甚少的主要原因在于，它们在临床上并不重要，在由医疗传统（即旨在消除疾病）主宰的诊所里当然也是如此。在这里，没有传统神经症病例中纷繁的、使人激动的谜一样的病状。认知心理病理学苍白无力，容易被忽略，认知的心理病态往往被解释为正常，并不迫切地需要治疗。结果，我们在心理治疗和心理动力理论的伟大创立者弗洛伊德、阿德勒和荣格等的著作中全然找不到论述这个主题的内容。

希勒（Schilder）是我所知道的在其著作中从心理动力学的角度谈好奇心和认识的唯一心理分析学家。[1] 到目前为止，我们只是附带地提

---

① 然而，人类对于世界、行动、实验有着与生俱来的兴趣。当他们在世界中勇敢地前进时，他们得到了深切的满足。他们并不感到现实对生存是个威胁。机体，特别是人体对于世界怀有与生俱来的安全感。只有特殊情况才会产生威胁和匮乏。即使在这种情况下，机体也感觉困难和危险是暂时的，最终会导致一个与世界沟通的新的安全保障。(Schilder，1942)

到过认识的需要。获取知识，使宇宙系统化，在某种程度上是在世界上获得基本安全的方法，或者对于智者来说，是自我实现的表达方式。另外，探究和表达的自由也被作为满足基本需要的前提得到了详细论述。尽管这些论述有它们的作用，但它们并非对于好奇、学习、推究哲理、实验等的促动角色作用等问题的最终答案，它们至多只是不完全的答案。

我们知道，获取知识有一些消极的决定因素（例如焦虑、恐惧等），但除此之外，我们还有合理的理由假设一些根本上是积极的冲动：满足好奇心、了解、解释、理解（Maslow，1968）。

(1) 类似人类好奇心的东西很容易在高级动物身上观察到。猴子会把东西撕碎，把指头捅进窟窿，在各种情境中进行探索，在这些情境中，不大可能有饥饿、害怕、性欲、安抚等需要的存在。哈洛的实验（Harlow，1950）以一种可接受的实验方式充分显示了这一点。 24

(2) 人类面对特大危险时也会追根寻源并做出解释，甚至对于危及生命的情况也不例外。对此，人类历史为我们提供了相当数量的实例。无名的“伽利略”一直层出不穷。

(3) 对于心理健康者进行的研究表明，作为这一类人的一个特征，他们着迷于神秘的、未知的、杂乱无绪的或未得到解释的事物。这些特点似乎正是引人入胜之处，这些领域本身就非常有趣味。相比之下，他们对人所共知（the well-known）的事情则往往感到索然无味。

(4) 尝试从心理病态出发进行外推或许是可行的。强迫性神经症患者（在临床观察上）都显示出强硬而急切地固守熟悉的事物，害怕不熟悉的、无规则的意外的事物，害怕无秩序状态的倾向。另一方面，有些现象也许又会显示相反的可能性。这些现象包括不自然的违抗习俗，顽固地反对任何权威，行为狂放不羁，渴望使人震惊等。这些都可能在一些神经症患者以及处于反文化适应过程中的人身上发现。

(5) 当认知需要受到挫折时，很有可能产生真正的心理病态的结果 (Maslow，1967，1968c)。下面的临床印象也是的确存在的：我见过几个实例，它们清楚地告诉我，一些变态现象（兴味索然、对生活失去热情、自我厌恶、压抑身体的功能、逐步破坏理性生活和各种趣味等）[①] 产生于那些感到生活乏味、工作枯燥的智者中间。我这里至少有一个实例显示了适当的认知治疗有消除这些症状的可能性，这种治疗包括恢复业余学习，寻找一个需要更多脑力的工作，以及进行观察、顿悟。我见过许多聪明的、富裕的（prosperous)、无所事事的妇女逐渐发展了这些智力营养缺乏（intellectual inanition）的症状；常常有些人按照我的劝告埋头做一些与他们相称的事情，结果他们自身的症状有所好转或者痊愈了，这足以使我清楚地感觉到认知需要的存在。在那些新闻、消息、事实的来源被切断的国家，在那些官方的理论与明显的现实极相矛盾的国家，至少一部分人采取玩世不恭的态度，不相信任何价值，不抱任何希望，甚至怀疑不言而喻的东西，丧失道德，人与人之间的一般关系发生深刻的瓦解，等等。另一部分人似乎采取了更消极的方式：沉闷、顺从、丧失主动性、丧失能力和与世隔绝（coarctation)。

(6) 了解和理解的需要在幼年晚期和童年期就表现出来，并且可能比成年期更强烈。不仅如此，无论怎样解释，这似乎是成熟的自然产物而不是学习的结果。孩子没有必要让人去教他好奇，却可能被收容教养机构教导不要去好奇，例如戈德法布（Goldfarb）的研究所显示的。

25

(7) 最后，满足认知冲动能够使人主观上有满意感，并且产生终极体验（end-experience)。虽然人们注重所得的成果、收获等，忽视洞察（insight）和理解的这一方面，然而不可否认的事实是，

---

① 这个综合病状与里波特（Ribot，1896）和后来的迈尔森（Myerson，1925）称之为“缺乐症”的现象极为相似，但是他们将后者归于其他起因。

在任何人的生活中，洞察常常是一个令人感到欢快、幸福、激动的时刻，甚至可能是人一生中的一个高峰时刻。对障碍的克服、遭受挫折时反常状态的出现、广泛发生的事件（跨物种、跨文化的），那种永不消失（虽然微弱）的持续的压力，满足这些需要的必要性（作为人类潜能的最充分发展的一个前提），在个人早期历史中自然出现的现象，所有这一切都指向一个基本的认知需要。

但是，这种假设并不全面，即使在我们认识到了之后，我们仍在不断地受到激励，一方面要使认识越来越细致入微，另一方面又朝着某种宇宙哲学、神学等方向发展而使认识越来越广阔博大。我们获得的事实如果是孤立的或者原子式的，它们终究要被理论化，不是被组织就是被分析，或是两者兼有。这个过程被一些人称为寻求意义的过程。那么我们再来假设一些欲望：理解的欲望、系统化的欲望、组织的欲望、分析的欲望、寻找联系的欲望、寻找意义的欲望、创立价值系统的欲望。

一旦允许讨论这些欲望，我们会发现它们也组成了一个小小的层次系列，其中了解的欲望（the desire to know）优先于理解的欲望（the desire to understand）。我们曾描述过的优势层次集团所具有的一切特征似乎也适用于这个小集团。

我们必须提防那种极易发生的将这些欲望与前面论及的基本需要分离的倾向，即在认知需要和意动需要之间采取绝对的两分法。了解和理解的欲望本身就是意动的，即它们具有力争（striving）的特点，并且如同基本需要一样，也属于人格需要（personality needs）。再者，正如我们所知，这两个集团是相互关联而不是截然分离的，并且我们下面将会看到，它们是彼此协作而又相互对抗的。有关这一部分中的论点的进一步讨论，参见我的另一部著作《存在心理学探索》（Maslow，1968c）。

2. 审美需要

我们对审美需要的了解比其他需要少，但历史、人性和美学的证据不允许我们回避这个（对于科学家来说）似乎令人不快的领域。我曾以经过选择的人为对象，在临床—人格学的基础上努力尝试研究这种现象

并且至少使我自己确信，在某些人身上，确有真正的基本的审美需要。丑会使他们表现出某种病态，美会使他们痊愈。他们积极地热望着，只有美才能满足他们的热望。这种现象几乎在所有健康儿童身上都有体现。关于这种冲动的证据在任何文化的所有时期都可以找到，甚至可追溯到洞穴人时代。

审美需要与意动、认知需要的重叠之大使我们不可能将它们截然分离。秩序的需要、对称性的需要、闭合性（closure）的需要、行动完美的需要、规律性的需要以及结构的需要，可以统统归因于认知的需要、意动的需要或者审美的需要，甚至可归于神经症的需要。

26

三、基本需要的特点

1. 需要层次中的例外

到目前为止，我们把这个层次集团说成仿佛是一个固定的等级集团，然而实际上它并不完全像我们可能已描述的那样刻板。的确，我们研究的大多数人的这些基本需要似乎都是按照已经说明过的等级次序排列的，但也一直有许多例外。

例如：

(1) 对于有些人来说，自尊似乎就比爱更重要。层次序列中的这种最普通的等级颠倒通常起因于这样一种观念的发展：最有可能获得爱的人是一些意志坚定的人或者有权威的人，他们令人尊敬或者敬畏，他们充满自信或者敢作敢为。因此，缺乏爱并且寻求爱的人可能竭力表现得具有进攻性和自信心。然而实质上，他们寻求高度的自尊以及自尊在行为上的表现方式，与其说是为了自尊本身，不如说是将它作为达到一种目的的手段，他们的自我表现（self-assertion）是为了爱，而不是自尊本身。

(2) 另有一些显然是天生具有创造性的人，他们的创造驱力似乎比其他任何一种反向决定因素（counter-determinant）都重要。他们的创造性的出现不是作为由于基本需要的满足释放出的自我实现，而是作为不顾基本需要满足的匮乏的自我实现。

(3) 有一些人的志向水平可能永远处于压低或者压抑状态，也就是说，在层次序列中占劣势的目标可能干脆被丢失，并且可能永远消失，结果，这个在一种很低的生活水平上度日（如长期失业）的人，可能在余生中继续仅仅满足于获取足够的食物。

(4) 所谓心理变态人格是永久丧失爱的需要的另一个例证。根据掌握的很多材料来看，这些人从生命的头几个月开始就缺乏爱的哺育，现在已经永远丧失了爱的需要和给予爱的能力以及接受感情的能力（就像动物因出生后并未立即锻炼而丧失了吸吮或者啄食的反应能力一样）。

(5) 等级颠倒的另一个原因是，当一种需要长期得到满足后，这种需要的价值就可能被低估。从未体验过长期饥饿的人很容易低估饥饿的影响，将食物看成无足轻重的东西。如果他们为高级需要所控制，这个高级需要的重要性似乎压倒一切，那么很有可能，并且确有其事，他们可能为了这个高级需要而使自己陷入不能满足某种更基本的需要的困境。我们可以预料，在这种更基本的需要长期匮乏之后，会出现重新估价这两种需要的倾向，这样，优势需要将会在曾经将它轻易放弃的人的意识中真正占据优势地位。例如，一个为保其自尊而宁愿失去工作的人，在经历了六个月左右的饥饿后，可能愿意找回工作，甚至不惜牺牲自己的尊严。 27

(6) 对于表面的等级颠倒还有一个不完整的解释：我们一直是从意识中感觉到的需要或欲望的角度而不是从行为的角度来讨论层次优势的。观看行为本身可能给我们带来错误的印象。我们的观点是，当一个人同时缺乏两种需要时，他会想满足其中更基本的一个，这并不意味着他一定按照自己的欲望行事。让我们再次强调，除了需要和欲望，行为还有许多的决定因素。

(7) 也许比这些例外都重要的是那些涉及理想的高尚的(high) 社会准则、价值观等的例外。具有这类价值观的人会成为殉道者，他们为追求某个理想或价值可以放弃一切。至少在某种程度上我们可以根据一个基本概念（或者假设）来理解这些人。这个

概念可以称为由于早期的满足而增强的“挫折承受力”（frustration-tolerance）。在生活中基本需要一直得到满足，特别是在早年得到满足的人似乎发展了一种经受这些需要在目前或将来遭到挫折的罕有力量，这完全是由于他们具有作为基本满足的结果的坚固健康的性格结构。他们是坚强的人，对于不同意见或者对立观点能够泰然处之，他们能够抗拒公众舆论的潮流，能够为坚持真理而付出个人的巨大代价，正是那些给予了爱并且获得了充分的爱、与许多人有着深厚友谊的人能够面对仇恨、孤立、迫害而岿然不动。

以上所述抽掉了这样一个事实：在所有关于挫折容忍力的全面讨论中还包括一定数量的习惯问题。例如，那些习惯于长期忍受某种程度饥饿的人也许能在一定程度上忍受食物的匮乏。在忍耐缺乏产生的适应力和以往的满足产生的挫折承受力之间，必须保持一种什么样的平衡？这仍旧有待于进一步的研究。同时我们可以假设两种倾向都在起作用，二者并行不悖，因为它们并不互相冲突。说到增强的挫折容忍力这种现象，最重要的满足似乎很有可能是在生命的头两年中提供的。这就是说，在早年就被培养成坚强的有信心的人往往后来面对任何威胁仍旧能保持这样的性格特征。

2. 满足的不同程度

到此为止，我们的理论上的讨论可能造成一种印象，即这五个层次的需要似乎是按下面的关系排列的：如果一个需要得到满足，则另一个需要相继产生。这个说法可能会造成这样的虚假印象：一个需要必须

28

100%地得到满足，下面的需要才会出现。事实上，对于我们社会中的大多数正常人来说其全部基本需要都部分地得到了满足，同时又都在某种程度上未得到满足。要想更加真实地描述这个层次序列，就应该在这个优势层次序列中逐级减小满足的百分比。例如，为了说明情况，我可以任意假定一些数字，也许一般公民大概满足了 85%的生理需要、70%的安全需要、50%的爱的需要、40%的自尊需要、10%的自我实现需要。

至于说到一个新的需要在优势需要（prepotent need）满足后出现这一观念，这种出现并不是一种突然的、跳跃的现象，而是缓慢地从无逐渐到有。例如，如果优势需要 A 仅满足了 10%，那么需要 B 可能还杳无踪影。然而，当需要 A 得到 25%的满足时，需要 B 可能显露出 5%，当需要 A 满足了 75%时，需要 B 也许显露出 50%，等等。

3. 无意识的需要

这些需要既不一定是有意识的，也不一定是无意识的。然而从整体来看，在一般人身上，它们通常是无意识的。在这一点上，没有必要查找一大堆证据来表明无意识动机的绝对重要性。我们称之为基本需要的东西，通常大部分是无意识的，虽然对于某些富有经验的人（sophisticated），借助于恰当的方法，它们可能变为有意识的。

4. 需要的文化特性

基本需要的分类还试图重视具体的欲望在不同文化中的表面差异背后的相对统一性。当然，任何具体文化中的某个人的有意识动机的内容通常会与另一个社会中某个人的有意识动机的内容极为不同。然而，人类学家的共同经验是，在人与人之间，甚至是不同社会中的人们之间的相近程度远比我们首次与他们接触时产生的印象要大得多，并且随着我们对他们了解的加深，我们似乎会发现越来越多的共同点。于是我们认识到，最惊人的差异不过是表面的，而不是根本的，例如，发型和衣服款式的差异，食物喜好的差异等。我们对基本需要的分类在某种程度上就是试图解释文化与文化之间表面的多样性后面的这种统一性。但是，我们并不想强调这种统一性对于所有文化都是绝对的。我们的观点仅仅是，它比表面的有意识的欲望相对来说更加重要、更普遍、更根本，并且更加接近人类共同的特性。基本需要比表面的欲望或行为更为人类所共有。

5. 行为的多种动机

这些需要绝不能被理解为某种行为的唯一的或者单一的决定者。例如，任何看来是由生理需要促动的行为都可能有多种动机，如吃东西、性享乐（sexual play）等。很久以来，临床心理学家发现，任何行为都

可能是多种冲动发泄的渠道。或者换句话说，大多数行为都是由多种动机促成的。在动机决定因素（motivational determinant）的范围内，任何行为都往往由几个或者全部基本需要同时决定，而不是只由其中的一个决定。由一种动机决定的情况往往是例外。吃东西可以部分地是为了填饱肚子，而部分地是为了安抚（comfort）其他需要，改善其他需要的状况。一个人进行性行为，可能不仅出于性欲发泄的目的，而且还要确立自己男性的自信，或者是为了一次征服，获得强者的感觉，或者是为了赢得更基本的感情。作为说明，我想指出，如果不是在实践上，也至少是在理论上，对某人的一个单一的行为也可以进行分析，从中发现生理需要、安全需要、爱的需要、尊重需要和自我实现需要的表达。这一点与特质心理学（trait psychology）中更幼稚的一派形成鲜明对比。后者用一种品质或者一个动机来解释一种行为，即一个进攻性行为的根源仅仅是一种进攻性的特质。

6. 非动机的行为

表达性行为与应对性行为（机能性的努力与目的性的追求）之间具有根本的区别。表达性行为并不试图做什么，它只是人格的反映。愚笨者言行愚笨，并不是他想要或者试图这样愚笨，不是他有这样的动机，而完全是由于他就是那样。同样，我说话时用男低音而不用男高音或女高音也是一个道理。一个健康孩子的漫不经心的动作，一个愉快的人独自一人时脸上露出的笑容，健康者走路时脚步的轻快和他站立时挺直的姿态，这些都是属于表达性的、非机能性的行为。另外，一个人言谈举止的风格，无论有无动机，几乎总是表达性的（Allport and Vernon，1933；Wolff，1943）。

那么，是否所有行为都表现或者反映了性格结构呢？答案是否定的。生搬硬套的、习惯的、机械的或者随波逐流的行为可能是，也可能不是。与刺激物相关的行为也大都属于这种情况。

最后有必要强调，行为的表达性和行为的目的性不是两个相互排斥的范畴，一般的行为通常兼容两者（这一问题在本书第六章中有更全面的讨论）。

7. “以动物为中心”与“以人为中心”

这个理论是以人类，而不是以任何低级的、并且可能是更简单的动物为出发点的。在动物身上所获得的很大一部分发现被证明只适于动物而不适于人。研究人的动机要先从研究动物开始是毫无道理的。对于隐藏在这种貌似简单、普遍的谬误后面的逻辑，或更确切地说，对逻辑的背离，哲学家、逻辑学家以及科学家在各自的多种领域内都已给予了足够的揭露。就像研究地质学、心理学或者生理学不必先研究数学一样，研究人也不必先研究动物。

30

8. 动机和病理学

日常生活中有意识的动机的内容，根据其与基本目的的接近程度，有着各自不同的重要性。一种对冰淇淋的欲望可能实际上是一种对爱的欲望的间接的表达。如果情况是如此，这种对冰淇淋的欲望就成了极为重要的动机。但如果冰淇淋只被当作爽口之物，或它仅仅引起偶然的食欲，这种欲望则相对来说不重要了。日常的有意识的欲望应该被看作是征兆，是更基本的需要的表面指示物，假如我们只承认这些表面的欲望的表面价值，我们就会发现自己处于一种完全的混乱状态。这种状态永远不可能解除，因为我们忙于认真处理的是征兆而不是潜伏在征兆后面的东西。

挫伤不重要的欲望不会导致心理病理后果，但挫伤根本上重要的需要却肯定会导致这种后果。因此，任何一种心理病理理论都必须以一种合理的动机理论为基础。冲突或者挫折不一定会致病，只有当它们威胁或者伤及基本需要或者与基本需要紧密相关的局部需要（partial needs）时，才会致病。

9. 满足的作用

前面已经多次指出，我们的一般需要通常是在优势需要得到满足后才会出现。因此满足问题在动机理论中具有举足轻重的地位。某种需要一旦满足，就不再起积极的决定作用或者组织作用。

这意味着什么呢？举例说明，一个基本需要得到满足的人就不再有对自尊、爱、安全等的需要。如果说他还有这类需要，就好比是打禅语

似的说一个人吃饱了仍然饥饿，或者一个瓶子装满了仍然空着。如果我们讨论的问题是当下存在的动机，而不是过去的、未来的或可能的动机，那么已经满足了的需要就不必计算在内。出于实际考虑，必须把它看成不存在，或者已经消失了。这一点一定要强调，因为在别的动机理论中，它不是被忽视了就是被弄反了。完全健康的、正常的、幸运的人是没有性、饥饿、安全，爱、自尊或特权的需要的，只有在意外出现的具有短暂威胁的时刻，它们才会出现。如果我们一定要说有，那么我们也必须肯定人人都有全部的病理反应能力，正如巴宾斯基（Babinski）的研究所示，因为假如人的神经系统遭到破坏，这些反应就会出现。

正是出于这些考虑，我才提出了一个大胆的假设：在任何一种基本需要受到挫折时，很可能表现出病态，或者至少不如健康的人。这相当于我们把缺乏维生素或者矿物质的人称为病人。谁能说爱的匮乏不如维生素的匮乏重要呢？既然我们了解爱的匮乏有导致病态的作用，谁能说我们求助于价值问题的方式比医生诊断和治疗糙皮病或坏血病的方式不科学、不符合逻辑呢？

31

如果允许这么做，我干脆说健康人的主要动力来自于充分发展和实现自己潜能的需要。如果一个人在任何活跃的、长期的意义上具有任何其他的基本需要，那么可以说他就是一个不健康的人，就像一个人突然特别缺盐或者缺钙就一定有病一样。如果我们可以在这种意义上使用“病态”一词，那么就应该面对人与其社会之间的关系方面的同样的问题。我们可以下一个清晰的定义：既然一个基本需要满足匮乏的人应该被看做病人，既然这种基本需要的满足的匮乏是个人之外的力量造成的，那么个人的疾病完全来源于社会。因此，我们也可以这样来看良好的社会或健康的社会：所谓良好社会或健康社会，就是通过满足其成员的所有基本需要来促使他们最高目的出现的社会。

如果这些论点显得不同寻常或者似是而非，读者可以认为它只是在我们不断变换方式考察人类更深层的动机时所出现的许多似是而非的论点之一。当我们探索人究竟想从生活中得到什么之时，我们就接触到了人的本质。

10. 功能自主

高级基本需要（higher basic needs）经过长期的满足后，可能变得既独立于它们的更强有力的先决条件，又独立于它们本身的满足。[①] 例如，一个爱的需要在其生命早期得到满足的成年人，在安全、归属以及爱的满足方面，比一般人更加独立。正是那些坚强、健康、自主的人最能经受住爱和声望的损失。然而，在我们的社会中，这种坚强和健康通常是由于安全、爱、归属和自尊的需要在早年长期得到满足的结果。也就是说，这类人的这些方面在功能上已经具有自主性，即独立于曾产生这些方面的满足本身。我倾向于将性格结构看成是心理学中功能自主的重要例证。

---

① 奥尔波特（Gordon Allport）已经详细叙述并且总结了这一原理：达到目的的手段可能最终成为满足本身，那时，它们与最初的起源只有历史的联系。人们可能最终会需要它们本身。这一关于在有目标的生活中学习与变化的巨大重要性的论点，给以往每一件事都附上了一层复杂性。在这两套心理学理论原理之间并不存在矛盾，它们是相互补充的。通过这种途径所获得的需要是否可以根据迄今为止我们所使用的标准被看成是基本需要，这是有待进一步研究的课题。

第三章　基本需要的满足

32　上一章我们对人类动机进行了探讨，这一章我们考察这一探讨的部分理论结果，并以此作为对当前片面强调挫折和病理状态的情况的一个积极的或健康的平衡。

我们已经看到，人类动机生活组织的主要原理是基本需要按优势（priority）或力量的强弱排成等级。给这个组织以生命的主要动力原则是：健康人的优势需要一经满足，相对弱势的需要便会出现。生理需要在尚未得到满足时会主宰机体，迫使所有能力为满足自己服务，并组织它们，以使其达到最高效率。相对的满足平息了这些需要，使下一个层次的需要得以出现，成为优势需要，继而主宰、组织这个人。结果，这样的人刚从饥饿的困境中跳出来，现在又为安全需要所搅扰。这个原理同样适用于等级集团中其他层次的需要（即爱、自尊和自我实现）。

还可能有这样的情况：高级需要也许不是在低级基本需要的满足后出现，而是在强迫、有意剥夺、放弃或压抑低级基本需要及其满足后出现（如禁欲主义、理想化、排斥、约束、迫害、孤立等的强化作用）。据说这些情况在东方文化中是普遍的，但我们对其性质以及发生的频率了解甚少。然而，这类现象与本书的论点并不矛盾，因为我们并未宣称满足是力量或者其他心理急需物（psychological desiderata）的唯一源泉。

满足理论明显地是一个特殊的、有限的或不完整的理论。它不能单独存在，不具有独立的合理性。至少，只有与下列理论结合，它才可能是合理的：（1）挫折理论，（2）学习理论，（3）神经症理论，（4）心理

33　健康理论，（5）价值理论，（6）约束理论，等等。

行为的心理因素与主观生活、性格结构组成一个复杂的网，这一章只想探索贯穿在其中的一条线索。在这当中，我们不是描绘一幅更完美的图画，而是任意假定除了基本需要的满足之外还有其他决定因素，假定满足与匮乏各自都有合意与不合意的后果，假定在重要方面的基本需要的满足与神经症需要的满足不同。

一、满足一个基本需要所产生的一些后果

任何需要的满足所产生的最根本的后果是这个需要被平息，一个更高级的需要出现。[①] 其他后果是这一基本事实的附带现象。这些从属的后果有：

(1) 对于旧的满足物和目的物的相对独立，对于旧的满足物和目的物的一定程度的轻视，同时，又依赖于迄今一直被忽视、不被需要或只是偶然被需要的新的满足物和目的物。这种新旧交替的现象又包含许多第三级的后果。这样，在兴趣方面就有了变化：一些现象首次变得有趣，而旧有的现象则变得乏味，甚至令人厌恶。这等于说人的价值观发生了变化。一般而言，往往有这些情况：(a) 过高评估尚未满足的需要中力量最强的那种需要的满足物；(b) 轻视其中力量较弱的需要的满足物（并且轻视这些需要的力量）；(c) 轻视甚至贬低已经得到满足的需要的满足物（同时贬低这些需要的力量）。这种价值观的改变伴随一个从属的现象：在一个可以粗略预测的范围内重新建立关于未来、乌托邦、天堂和地狱、美好生活，以及个人无意识愿望的满足状态的人生观。一句话，我们倾向于把已有的看成是理所当然的，特别是如果我们不必为它们而努力或奋斗的话。食物、安全、爱、赞赏、自由这些一直存在着的、没有缺乏过或被渴望过的东西，倾向于不仅不会被注意到，而且甚至于会被贬低、嘲笑甚至诋毁。这种不把自己已有的东西当回事的现象当然是非现实主义的，因而可以被看成是一种病态的表现。在大

① 所有这些论述只适用于基本需要。

多数的情况中它很容易被治愈：只需经历一下适度的剥夺或匮乏（如痛苦、饥饿、贫困、孤独、遗弃、歧视）就可以了。这种相对来说是被忽视了的满足遗忘和贬低的现象具有非常巨大的潜在重要性和力量。在笔者的《优心态管理笔记》（*Eupsychian Management: A Journal*）一书的“论低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚”一章中对此有进一步的探讨（Maslow，1965b）。没有其他方法能使我们理解这种令人迷惑的方式：通过它，经济和心理上的宽裕能使人性向更高层次的成长成为可能，也是通过它，我们刚刚暗示过的、并且出现在近年来的报纸中的价值病理学的各种形式也成为可能。多年前，阿德勒等（Alder，1939，1964；Ansbacher and Ansbacher，1956）在许多著作中谈论到了“生活的奢侈形式”，或许我们应该用这个词汇把致病的满足同健康、必要的满足区分开来。

34

（2）以此为前提，认识能力发生变化。由于机体有了新的兴趣和价值观，注意力、感知、学习、记忆、遗忘、思维——这一切同样在一个可被粗略预计的范围内被改变了。

（3）这些新的兴趣、新的满足物和新的需要不仅新，而且在某些意义上更高级（参见本书第七章）。当安全需要得到满足后，机体被解放出来去寻求爱、独立、尊重、自尊等。将机体从较低级和自私的需要的束缚中解放出来的最容易的办法，就是满足这些需要（当然，还有其他方法）。

（4）任何需要的满足，只要是真正的满足，也就是对基本需要而不是对神经症需要或虚假需要的满足，都有助于性格的形成（见下面）。不仅如此，任何真正的需要的满足都有助于个性的改进、巩固和健康发展。这就是说，任何基本需要的满足（只要我们能够孤立地谈论这个满足），都是背离神经症的方向而向健康的方向迈进了一步。毫无疑问，正是在这个意义上，戈尔茨坦把任何特定需要的满足都看作是在长远意义上向自我实现前进了一步。

（5）除了这些一般后果外，特定需要的满足和过分满足还有一些特殊的后果。例如，在其他因素相同的情况下，安全需要的满足

会特别产生一种主观上的安全感、更安稳的睡眠、危险感消失、更大胆、勇敢等。

二、学习和需要的满足

探讨需要满足意义的一个首要结果，是对于过分夸大联想学习作用的做法越来越不满。

一般而言，满足后的现象，例如，在饱餐后所有食欲的消失，在满足安全需要后防御的类型和数量的改变等，都说明了：(1) 增长的练习（或重复、使用、实践）的消失，(2) 增长的报偿（或满足、赞扬、强化）的消失，此外，不仅诸如列在本章末尾的表中的那些满足现象蔑视联想的规律（尽管它们自身是在适应过程中获得的变化），而且检验也证实了除了以第二位的方式外，任意联想是不包括在内的。所以，如果学习的定义只强调刺激和反应之间的变化，那是不够的。

需要满足的影响几乎完全限制在内在地欣赏满足物之内。长期来看，除了对于非基本需要外，可能没有其他偶然的和任意的选择。对于爱的渴求，可能只有一种真实的长久的满足物，即诚实以及令人满意的感情。对于处于性饥饿、食物饥饿或极度干渴的人，只有性、食物或水才将最终起作用。在这里，没有什么偶然的搭配或意外的、任意的并置，也没有什么信号、前兆或与满足物有关的东西起作用。 35

对联想学习、行为主义学习理论的这一批评的实质，是它完全把机体的目的（意图、目标）看成理所当然的事。作为对照，这里提出了基本需要理论关于机体终极目的和价值的看法。这些目的存在于机体内部，对于机体具有内在价值。因此，为了达到这些目的，机体将会做任何必要的事，甚至去学习一些任意的、不相干的、琐碎的和愚蠢的步骤，只要实验者把这些步骤设置成是达到这些目标的唯一方式。当然，可以随时牺牲这些诡计，当它们不再带来内在的满足（或内在的强化）时，它们就会被抛弃（熄灭）。

那么，似乎是很清楚了，不可能只用联想学习规律来解释第五章中所列出的行为和主观变化。的确，它很可能只是扮演第二位的角色。假

如一位母亲经常吻自己的孩子，那么相应的内驱力本身就会消失，孩子不再渴望亲吻（Levy，1944）。大多数涉及人格、特质、态度、品味的当代作家把它们称为习惯积累（habit aggregations），认为它们是由于联想学习规律而获得的，但似乎现在应该重新思考和矫正这一用法了。

甚至在获得洞察和理解（格式塔式的学习）这种更值得捍卫的意义上，性格特征也不能被认为是学习的结果。这种广泛的学习方法在某种程度上由于对心理分析家的发现所表现的冷静而显得较为中肯。但是，由于它理性地强调认识外部世界的本质结构而仍嫌太狭隘。我们需要在人体内的认知和意动过程间建立强有力的关联，比联想学习或格式塔式学习所能提供的关联要更强［参见K. 勒温的著作（1935），它们无疑有助于解决这一问题］。

我在这里不打算进行任何详细的讨论，而只是试图提出一些可称为性格学习或内在学习的概念，它们是以性格结构而不是以行为为中心的，其主要内容是：（1）独特的（非重复性的）和深刻的体验的教育作用；（2）由重复的体验引起的感情的变化；（3）由满足—挫折的体验引起的认知的变化；（4）某几类早年体验引起的显著的态度、希望甚至人生观的转变（Levy，1938）；（5）在机体对任何体验的选择性同化中，不同的同化结构所起的决定性作用。

这种考虑指向一个在学习的概念和性格形成之间更为和睦的关系。笔者相信，最终将典型的、模范的学习解释为性格发展和性格结构上的变化，即走向自我实现及其超越的运动，对于心理学家来说可能是富有成效的（Maslow，1969a，1969b，1969c）。

三、需要满足和性格形成

36 前面的一些考虑只是将需要的满足与一些（甚至可能许多）性格品质的发展牢固地联系在一起。这种理论不过是早已公认的挫折与心理病理之间关系在逻辑上的对立物。

如果易于把对基本需要的挫折接受为敌意的一个决定性因素，那么

也就很容易把挫折的反面（即基本需要的满足）接受为敌意的反面（即友善）的一个前提性决定因素。两者都显著地可以从心理分析的发现中引申出来。而且，尽管我们还没有明确的理论体系，但心理治疗的实践却以它对于毫无保留的保证、支持、允许、赞同、许可的强调，即对于患者的安全、爱、保护、自尊、价值等需要的绝对满足的强调，承认了我们的假设。对于儿童的爱、独立、安全等的匮乏常常立即给予直接的替代治疗或满足治疗，即——给予爱、独立或安全的满足，其效果尤为明显。

令人遗憾的是实验资料太少了。不过现有的资料已经给人以深刻的印象。例如列维的实验（Levy，1934a，1934b，1937，1938，1944，1951）。这种实验的一般方式是取一组刚出生的动物，例如幼犬，使它们的某种需要（如吸吮需要）得到满足，或让它们遭受一定程度的挫折。

这类实验包括小鸡的啄食行为、婴儿的吸吮行为以及各类动物的活动。在所有的实验中都发现，一个得到了充分满足的需要遵循自己特定的发展过程，然后根据其特性，或者是全然消失，如吸吮行为，或者是在实验对象的以后生活中维持适度的低水平，如活动性。在那些某种需要受到挫折的动物身上出现了各种半病理现象，其中与我们的讨论最有关系的是，第一，在超过了正常情况下它应该消失的时刻后，这种需要仍继续存在；第二，这种需要的活跃程度大大增强了。

列维所做的关于爱的研究特别地显示出了幼年时期所得到的满足与成年性格形成之间的全面联系（Levy，1943，1944）。似乎很明显，健康成年人的许多典型品质是童年时期对爱的需要得到满足的积极后果，例如，这些品质包括给予被爱者以独立自主的能力、忍受爱的匮乏的能力、爱但又不放弃自主性的能力，等等。

如果要尽可能明确地、直截了当地描述这种理论上的反对意见，可以这么说：充分热爱孩子的母亲在孩子身上（以奖励、强化、重复等方式）培养出了一种在以后的生活中对爱的需要的强度减弱的倾向，例如，较少亲吻、更少依恋母亲等。教会孩子从各个方面寻求感情，并且

对感情怀有永不熄灭的渴望的最好途径是，在一定程度上拒绝给他们爱(Levy，1944)。这是机能自主性原理的又一个例证，它曾使奥尔波特怀疑当代学习理论。

37 在谈到对孩子的宽容或者让孩子自由选择的实验时，心理学的教师们常常把性格品质说成是训练的结果。“如果孩子从梦中醒来后，你就把他抱起来，那么，他不是就学会了在想要人抱他的时候就哭喊吗（既然你鼓励了这种哭喊)?”“假如孩子要吃什么你就给什么，难道他不会被宠坏吗?”“如果你注意孩子的滑稽举动，他不是就学会装憨弄傻来吸引你的注意了吗?”“如果你迁就孩子，他不就会一味地任性了吗?”仅仅用学习理论是不能回答这些问题的。我们还必须求助于满足理论和机能自主理论来得到圆满的答案。

在满足的能够直接观察到的临床效果中，可以获得另一类支持有关需要满足与性格形成之间存在关系的论点的资料。任何与人直接打交道的人都能获得这类资料，并且可以确信，它们几乎在每次治疗接触中都会出现。

要认识到这一点，最简单的方法就是检查一下基本需要满足所产生的立竿见影的效果，从最具有优势的基本需要开始。就生理需要而言，在我们的文化中，我们不会把对食物或水的基本需要的满足视为性格品质，虽然在其他的文化中，我们的态度有可能不同。然而，即使在这种生理需要的层次上，我们也遇到了对于我们的论点来说是难以决定的两种可能。如果我们可以谈论休息和睡眠的需要，当然也就可以谈论它们的挫折以及挫折的效果（困乏、疲劳、精力不济、萎靡不振甚至可能是懒惰、嗜睡等）和满足及其效果（敏锐、有活力、有热情等)。这就是简单需要得到满足后的直接后果。它们如果不是公认的性格品质，至少对于人格的研究者有明确的意义。虽然我们尚未习惯于这样考虑问题，但这个观点也适合于性的需要，例如性压抑，以及作为其对照的性满足的范畴。不过对此我们还没有相应的词语来描述。

无论如何，当谈论安全需要时，我们要有根据得多。担心、恐惧、害怕、焦虑、紧张、不安和极度不安，都是安全需要受到挫折的后果。

同类的临床观察清楚地显示了安全需要得到满足后的相应效果（对此，我们也缺乏恰当的词语），如焦虑及紧张的消失，具有安全感，对未来有信心、有把握，感到安全，等等。无论使用什么词语，感觉安全的人与终日觉得仿佛是在敌国做间谍者之间有着性格上的区别。

其他基本的情感需要，如归属、爱、尊重和自尊的需要，也是如此。这些需要的满足引发了诸如深情、自尊、自信、可靠等特性。

从需要得到满足后产生的这些直接的性格方面的结果再进一步，就是这样一些普遍性的特征：仁慈、慷慨、无私、宽宏大量（与偏狭相对），沉着平静、愉快满意以及其他诸如此类的品质。这些品质似乎是一般需要满足的间接后果，即不断改善的心理生活状况的间接后果。

显然，不论以狭义还是广义的形式，学习对于这些以及其他性格品质的出现也起了重要作用。现有的资料不允许我们断言它是不是更强有力的决定因素，而且这通常被当作徒劳无益的问题而被忽视。然而，偏重强调两方中任何一方所产生的后果的对比是相当鲜明的，我们至少必须意识到这个问题。性格教育是否能在课堂里进行？书本、演讲、问答式教育以及劝诫是不是可以使用的最好工具？讲道、周末学校是否能造就出好人？或者相反，是否好的生活造就出好人？是否爱、温暖、友谊、尊重以及善待儿童对于儿童后来的性格结构有更重大的影响？——这些都是由于坚持两种不同的性格形成和教育理论而提出的两种不同的问题和观点。 38

四、满足和健康

举例来说，甲在一个危险的丛林中已经生活了几个星期，依靠偶然发现的食物和水勉强维持生存。在同样的环境中，乙除了能维持生存外还有一支枪、一个入口可以关闭的秘密山洞。丙除了有以上条件外，身边还有两个人。丁比起上述几个人来，身边还多一个最亲爱的朋友。戊身处同一个丛林，除拥有上述所有条件外，他还是那个小群体里很受尊重的领导者。简而言之，我们可以依次称这些人为：勉强维持生存者、安全需要得到满足者、归属需要得到满足者、爱的需要得到满足者、尊

重需要得到满足者。

然而，这不仅是基本需要越来越多地得到满足，也是心理健康水平在不断地提高。[①] 很明显，在其他因素相同的条件下，一个安全、归属、爱的需要得到满足的人，比安全和归属需要得到满足，但在爱的感情上遭受拒绝、挫折的人更健康（根据任何合理的定义）。假如除此之外，他又获得了尊重和赞赏，并且进而发展了自尊心，那么他就会更进一步地健康、更加自我实现，成为更加丰满的人。

因此，似乎需要满足的程度与心理健康的程度有确定的联系。我们是否能够进一步证实这种联系的极限，即证实完全的满足等于理想的健康呢？满足理论至少可以暗示这样一种可能（参见 Maslow，1969b）。当然，虽然这种问题的答案有待于进一步的研究，但即使对这样一种假设的简单的陈述，也会使我们的视线转向被忽视了的事实，使我们重新提出古老的、悬而未决的问题。

例如，我们必须承认一定还有其他通往健康的途径。然而，当我们为自己的孩子选择人生之路时，我们有理由去问：放弃基本需要的满足，通过苦行、约束、挫折、悲剧和经受不幸之火锻炼而获得健康的实例究竟有多少？也就是说，以满足或幸福为基础的健康，以及以苦行主义或者挫折、不幸为基础的健康，它们出现的频率是怎样的？

39

这种理论还向我们提出利己这样一个敏感的问题，正如韦特海默和他的学生们提出的一样。他们将所有需要都看成事实上是利己的、以自我为中心的。的确，戈尔茨坦以及本书都是在以高度个人主义的方式解释自我实现这个最终需要的，但是，对于非常健康的人的经验研究表明，他们既是极有个性的，同时又与社会融洽一致。我们将在本书第十一章更详细地讨论这一点。

当我们设立“满足健康”（gratification health），或者幸福健康

① 后面进一步指出，这个需要满足程度不断增加的连续体也可以用来作为人格分类的基础。作为成熟或个人成长趋于自我实现的步骤或阶段，贯穿于个体的一生，它提供了一个发展理论的图式，大体上并列地相当于弗洛伊德和艾里克森的发展系统（Erikson，1959；Freud，1920）。

(happiness health) 这一概念时，我们无疑是在与戈尔茨坦、荣格、阿德勒、安吉亚尔、霍妮、弗洛姆、梅、罗杰斯等人走在一起了。而且，那些假定机体内有一种向更全面的方向发展的积极倾向的人，也会不断地加入我们的行列。

因为，如果我们假定一个典型的健康的机体的需要已得到满足，从而摆脱了束缚而追求自我实现，那么我们就等于假设这个机体是根据内在的发展倾向从内部发展的，是柏格森意义上的发展，而不是行为主义环境决定论意义上的外部发展。患神经症的机体是一种缺乏某些满足的机体，那些满足只能来自环境。因此，它更多地依赖环境而更少具有自主性和自决性，也就是说，它在更大的程度上是由环境的性质而不是由自身的内在本质塑造的。在健康人身上发现的对于环境的相对独立性当然不意味着与环境缺乏来往，它只意味着在这些关系中，人的目的和天性是根本性的决定因素，环境不过是达到自我实现目的的手段。这真正是心理上的自由 (Riesman，1950)。

五、满足和病态

近几年来的生活无疑使我们认识到了由于物质生活的富裕所导致的疾病，其症状包括厌倦感、自私自利、自以为是、“理所当然”的优越感、对一种不成熟的低水平的固恋、对社区感的破坏等。很显然，在任何一段时间里物质生活或低级需要的生活本身并不能给人们带来满足。

现在我们还面临一种新的、由心理富裕导致病态的可能。也就是说，病的起因是由于患者得到无微不至的爱护、关怀，被宠爱、崇拜、欢迎所包围，被膜拜到忘情的地步，被推到舞台的中心位置，拥有忠诚的追随者，各种欲望随时随地都能得到满足，甚至成为人们为之自我牺牲和自我克制的对象。

诚然，我们对这些新现象知道得不多，当然更谈不上有任何的科学研究了。我们所根据的是强烈的怀疑、普遍的临床印象以及儿童心理学家和教育家逐渐形成的观点：单纯的基本需要满足是不够的，对于儿童来说，他们还必须去体验坚强、隐忍、挫折、约束、限制等感受。或者

换一种说法，基本需要的满足最好能被仔细地重新定义，否则它很容易被误解为无限度的溺爱、自我放弃、无条件的应允、过分的保护以及奉承等。对儿童的爱和尊重必须至少与对自己作为家长或普通意义上的成年人应得到的爱与尊重协调起来。儿童当然是人，但他们不是有经验的人。必须将他们看成是对许多事情不了解、对有些事情一无所知的人。

40

由满足引起的病态还可能部分地表现为可称为“超越性病态”（metapathology）的东西，这是指生活中缺乏价值感、意义感和充实感。许多人本主义和存在主义心理学家确信——虽然他们没有充足的依据——全部基本需要的满足并不能自动地解决归属感、价值体系、生活目的、人生意义等问题。至少对某些人，特别是年轻人，这是在基本需要满足以外需要解决的问题。

最后，我再次提到很少被人理解的事实，人类似乎从来就没有长久地感到过心满意足——与此密切相关的是，人类容易对自己的幸福熟视无睹，忘记幸福或视之为理所当然，甚至不再认为它有价值。对于许多人来说——我们不知道究竟有多少——即使是最强烈的快乐也会变得索然无味，失去新鲜之感（Wilson，1969）。为了能够再一次体验幸福快乐，也许有必要先去体验一下失去他们理所当然地拥有的东西以后的感受。只有体验了丧失、困扰、威胁甚至是悲剧的经历之后，才能重新认识其价值。对于这类人，特别是那些对实践没有热情，死气沉沉、意志薄弱、无法体验神秘感情，对享受人生、追求快乐有强烈抵触情绪的人，让他们去体验失去幸福的滋味，从而能重新认识身边的幸福，这是十分必要的。

六、需求满足理论的应用

下面简单地列举了满足理论提出的较为重要的假设中的几个。其余的列在下一节中。

1. 心理治疗

也许可以认为，基本需要的满足在实际治疗或改进的动力中起根本

作用。由于它迄今为止一直被忽视，我们确实必须承认它至少是这类因素中的一个，并且是特别重要的一个。我们将在本书第九章“作为良好人际关系的心理治疗”中更充分地讨论这个论点。

2. 态度、兴趣、趣味、价值观

上面列举了需要的满足和挫折决定兴趣的几种方式。对此可再参看麦尔的著作（Maier，1949）。对这个问题的更深人的研究是可能的，最终必然包括对于道德、价值、伦理的讨论，当然，其范围必须超越礼仪、礼貌以及其他社会风俗。目前的做法是将态度、趣味、兴趣甚至还有各种价值观看作是与当地文化相联系的学习的结果，似乎除此之外再无其他的决定因素，即仿佛它们完全是由机体外的任意环境力量所决定的。然而，我们已经看出，内在的需要和满足机体需要的效果也在起作用。

3. 人格的分类

如果我们将基本的感情需要层次的满足看做是一个直线型的连续体，那么我们就有了一个进行人格分类的有用（虽然不完美）的工具。假如大多数人都有类似的机体需要，那么在这些需要得到满足的程度上每个人都能与任何其他人进行比较。这是整体性的或有机的原则，因为它依据一个单一的连续体来对完整的人进行分类，而不是根据大量的、互不相关的连续体来将人的各个部分或各个方面归类。 41

4. 厌烦与兴趣

除去过分满足以外，究竟什么是厌烦？在这里，我们又可以发现尚未解决和觉察的问题。为什么与某一幅绘画、某一首乐曲、某一位朋友的屡次接触会产生厌烦？为什么与另一幅绘画、另一首乐曲、另一位朋友的同样次数的接触却产生了更大的兴趣和更大的快乐呢？

5. 愉快、高兴、满意、欢欣、狂喜

需要的满足在积极、健康情绪的产生中起了什么作用？情绪的研究者们太多地局限于研究挫折在感情上的效果。

6. 社会效果

后面的部分中列举了满足似乎产生了良好社会作用的各种方式。我

们提出的有待将来调查研究的论点是，满足人的基本需要（以所有情况平等为前提，抛开一些费解的例外，以及暂时略去匮乏和约束的有益效果），不仅改善了人的性格结构，而且改善了他作为国内和国际环境中的公民与周围的关系。这一点在政治、经济、教育、历史以及社会学上的意义可能是巨大的、明显的（Aronoff，1967；Davies，1963；Myerson，1925；Wootton，1967）。

7. 挫折水平

也许看起来荒谬，但在一定意义上，需要的满足是需要的挫折的决定因素。这是因为甚至要到较低的优势需要满足之后，较高的需要才会出现在意识里。从某种意义上看，在需要尚未出现之前，是无所谓挫折的。一个勉强维持生存的人不会为生活中的高级事物而费心。几何学的研究、选举权、自己城市的好名声、尊重、价值等都不会成为他焦虑的中心，他所主要关心的是更基本的物质。只有当一定量的低级需要的满足使他自己开化达到一定程度，这样他才会在个人、社会和智力的更广阔范围内感受到挫折。

42 作为一种推论，我们可以认为，虽然绝大多数人注定要希求他们自己还不具有的东西，为大众的更大的满足而工作也还是有益的。这样，我们同时又学会不指望任何单一的社会改革，例如妇女选举权、免费教育、无记名投票、工会、良好的居住条件、直接选举等会产生奇迹，但又不会低估缓慢发展的现实。

假如人一定要感觉挫折或者焦虑，那么为战争的结束而焦虑，与担心感冒或挨饿相比，前者对社会更有好处。明确地提高挫折的层次（如果我们可以谈论高级挫折和低级挫折），不仅具有个人意义，而且还具有社会意义。对于犯罪和羞耻心的层次，也可以说大约是这样的。

8. 娱乐性、无目的性和随意性行为

由于长期以来哲学家、艺术家、诗人的议论，整个这一行为领域一直奇怪地被科学心理学家所忽视。这可能是由于“所有的行为都有动机”这一广泛公认的教条在作怪。笔者认为这是一个错误，但在这里不希望进行争论。下面的观察结果是铁的事实，即一经满足，机体立即放

弃压迫、紧张、紧迫、危急的感觉，允许自己变得懒散、松弛，变得被动起来，允许自己享受阳光、玩耍嬉戏，或者装饰擦洗盆盆罐罐，允许自己观察微不足道的事物，遇事漫不经心，往往无意中习得而不是有意识地追求，一句话，变得相对地无动机了。需要的满足导致了非动机行为的出现（详细讨论见第六章）。

9. 高级需要的功能自主

尽管就一般规律来说，我们在低级需要满足之后才能转向高级需要的满足，但值得观察的现象是，人们在满足了高级需要，并获得了价值和体验之后，高级需要会变得具有自治能力，不再依赖于低级需要的满足。人们甚至会蔑视与摒弃使他们得以过上“高级生活”的低级需要的满足，这就像第三代的富人为第一代的富人感到羞耻，受良好教育的移民的后代会对他们的未受过教育的父母感到羞耻一样。

七、满足的影响

下面列出了主要是取决于基本需要满足的一些现象。

（一）意欲—感情

（1）肉体充分满足和厌腻的感觉，包括食物、性、睡眠等方面，以及一些附带后果，如幸福、健康、精力充沛、欢欣、身体惬意感。

（2）感到安全、平静、有保障，没有危险和威胁。

（3）有归属感，感到是集体的一员，认同集体的目标和胜利，有被接纳和位置感，有家园感。

（4）爱和被爱的感觉，值得爱的感觉，爱的趋同作用的感觉。

（5）自我信赖，自尊、自敬、自信、相信自己，有能力、成就、潜力、成功、自我力量、值得尊重、威信、领导、独立感。

（6）自我实现、自我发挥和自我发展的感觉，越来越彻底地发展和享用自己的资源、潜力的感觉，以及由此而产生的成长、成熟、健康以及意志自由的感觉。

（7）好奇心的满足，更多地学习和了解的感觉。

（8）对于理解的满足，这种满足越来越哲理化，向着范围越来越

广、包容性越来越大、越来越单一的哲学或宗教靠近，对于联系和关系的理解更加圆满成熟，敬畏，价值信奉。

（9）对于美的需要的满足，使人颤抖的激动，对于美的震惊、高兴、狂喜，对称感、适合感、条理感或完善感。

（10）高级需要的出现。

（11）暂时或长久地依赖和独立于各种满足物，对于低级需要和低级满足物的不断增强的轻视和独立性。

（12）厌恶和爱好。

（13）厌倦和兴趣。

（14）价值观的改进，趣味的提高，更好的选择。

（15）愉快的兴奋，高兴、欢乐、幸福、满意、平静、安详、狂喜，它们的强度更大，出现的可能性更大，感情生活更加丰富、健康。

（16）狂喜、高峰体验、极度兴奋的情绪、意气风发以及神秘体验的更频繁的出现。

（17）抱负水平的改变。

（18）挫折水平的改变。

（19）趋向超越性动机和存在价值的运动（Maslow，1964）。

（二）认知

（1）各类更加敏锐、有效、现实的认知，能更好地体味现实。

（2）改进了的直觉能力，更成功的预感。

（3）伴随灵感和顿悟的神秘体验。

（4）更多地以现实—对象—问题为中心，更少地投射和以自我为中心，更多超越个人和超越人类的认知。

（5）世界观和人生观的改进（指变得更真实、更现实，对自己和他人更少危害性，更加全面，更加整合和具有整体性等）。

（6）更具有创造性，更多的艺术性、诗意、音乐、智慧、科学。

（7）更少的刻板得像机器人一般的习惯，更少陈规和旧框框，更少强迫性的标签化（categorizing）（详见本书第十七章“陈规化的认知与真正的认知”）；通过人为的范畴和陈规更好地感知个体的独特性；更少

非黑即白的二分法。

(8) 许多更基本、更深刻的态度（民主、对全人类的基本尊重、对他人的爱，对不同年龄、性别、种族的人的爱和尊重）。 44

(9) 更少选择和需要已熟悉的事物，特别是在重要的事情上；更少惧怕新奇和陌生的事物。

(10) 更大的无意学习和潜伏学习的可能性。

(11) 更少需要简单事物，更以复杂为乐。

(三) 性格特质

(1) 沉着、镇定、平静、内心安宁（与紧张、不安、不愉快、心绪恶劣相对）。

(2) 慈善、友爱、同情、无私（与残忍相对）。

(3) 健康的慷慨。

(4) 宽宏大度（与狭隘、卑鄙、渺小相对）。

(5) 依靠自己，自尊、信心，信任自己。

(6) 安全、宁静感、无危险感。

(7) 友好（与基于性格的敌意相对）。

(8) 对挫折的更大的忍受力。

(9) 容忍不同意见，对不同意见感兴趣，接受个人差异，从而不再有成见和一般性的敌意（但仍然留有判断力），更崇高的兄弟、同志感情以及兄弟般的爱，对他人的尊敬。

(10) 更具有勇气，更少有畏惧。

(11) 心理健康以及它的所有产物，远离神经症、精神变态人格，也许还有精神病（psychosis）。

(12) 更加深刻的民主（对值得尊敬者无畏和真切的尊敬）。

(13) 松弛，更少紧张。

(14) 更加诚实、真诚、正直，更少假话，更少虚假。

(15) 更强的意志，更能从责任中得到享受。

(四) 人际关系

(1) 更好的公民、邻居、父母、朋友、爱人。

（2）政治、经济、宗教、教育方面的进步和开放。

（3）对于妇女、儿童、雇员以及其他权力较小的少数派或者团体的尊重。

（4）更加民主化，更少权威主义。

（5）更少无缘无故的敌意，更多的善意，对他人更有兴趣，更容易与他人趋同。

（6）选择朋友、爱人（sweethearts）、领导等时有更高的趣味，对人们有更好的判断力，成为更好的选择者。

（7）更吸引人，更加美丽，更好的人。

（8）更好的心理治疗师。

（五）其他各类

（1）改变了关于天堂、地狱、乌托邦、美好生活、成功与失败等的图景。

（2）走向高级价值，走向高级的“精神生活”。

45

（3）所有表达性行为的变化，如微笑、大笑、面部表情、风度、步态、笔迹、趋向于更富有表达性的更少做作的和模仿的行为。

（4）活力的更替、倦怠、睡眠、安静、休息、清醒。

（5）充满希望，关注未来（与心情不佳、冷漠、无精打采相对应）

（6）梦幻生活、幻想生活、早期记忆的变化。

（7）基于性格之上的道德、伦理、价值观的变化。

（8）摆脱了患得患失的生活方式。

第四章　重新考察本能理论

一、重新考察本能理论的重要性

即使仅仅因为有必要在更基本和不太基本、更健康和不太健康，更 46 自然和不太自然的需要之间做出区分，也致使前面几章概述的关于基本需要的理论提示甚至要求我们重新考察本能理论。

还有相当数量的其他理论、临床和实验的研究，它们都一致指出，有必要重新估价本能理论，或者以某种形式恢复它。这些都使我们不得不怀疑当前心理学家、社会学家、人类学家对于人的可塑性、灵活性、适应性以及他们学习能力的过分强调。人似乎有远比现代心理学所估计的更强的自主和自我调节的能力。

当代的研究者们都强有力地主张：我们的机体远比一般所认可的更值得信赖，有更强的自我保护、自我指导、自我控制的能力（坎农，1932；戈尔茨坦，1939；列维，1951；罗杰斯，1954；等等)。此外，我们还可以补充一点，各种新近的发展已表明，有必要从理论上假定机体内存在某种积极生成或自我实现的倾向。这种倾向不同于机体内自我保存、自我平衡或体内平衡等倾向，也不同于适应外界刺激的倾向。这种生长或自我实现的倾向，曾经由亚里士多德、柏格森和其他许多哲学家以一个又一个的模糊形式所假定过。在精神病学家、心理分析家以及心理学家中，戈尔茨坦、兰克、荣格、霍妮、弗洛姆、罗杰斯，也都感 47 到有必要提出这种假设。

然而，也许赞同重新考察本能理论的最重要的影响还是来自于心理治疗师的经验，特别是心理分析学家的经验。在这一领域，尽管看起来

各种事实有些模糊不清，但事实的必然联系是准确无误的。治疗师不得不把更基本的愿望同不太基本的愿望（或需要，或冲动）区别开来。问题很简单：某些需要遭受挫折会产生病态，而另一些却不会。某些需要的满足会产生健康，另一些却不会。这些更为基本的需要不可思议地非常“顽固”，难以对付。它们反对所有的诱惑、替代和贿赂，没有任何通融的余地，它们只要求适当的内部满足，人们总是有意无意地寻求满足这种需要。这些需要表现得恰如顽固、不可削弱、不能再分析的终极事实，只能作为既定的事实或不可怀疑的基点。几乎精神病学、心理分析、临床心理学、社会工作或儿童治疗等每一学派，无论它们相互间有怎样的分歧，都假定了某种有关类本能需要的学说，这一印象是难以磨灭的。

这些经验不可避免地提醒我们应考虑到种群的特性，考虑到素质、遗传，而不是肤浅的易于操控的习惯。只要是必须在这两难抉择中作出任何一种选择，治疗者总是宁愿选择本能来作为基石，而不是选择条件反射或习惯。这当然很不幸，因为我们将看到，有另外一些居间的、更恰当的可供选择的对象，从中我们可以作出更令人满意的选择。这就是说并非只有两种可能的选择。

然而，根据一般的动力论要求来看，本能理论，特别是麦独孤和弗洛伊德提出的本能理论，具有某些当时并未被充分理解的价值。它们未被充分理解，这大概也是由于它们的错误太明显。本能论承认以下事实：人是自我促动的，人自己的本性和他所处的环境都有助于决定他的行为；人自己的本性给他提供先决的目的、目标或价值体系；在良好的条件下，为了避免疾病，他所意欲的常常就是他所需要的（对他是有益的东西），全人类形成一个独一无二的生物族类；除非理解行为的动机和目标，否则行为就是无意义的；并且总的说来，依赖于自身资源的机体经常显示出一种有待于解释的生物学上的高效能性。

二、对传统本能理论的批判

我们的看法是，本能理论家的许多错误，尽管根深蒂固，需要被抛

弃，但绝不是本质上的或不可避免的。而且，不少错误是本能论者和他们的批评者共同具有的。

1. 简化论

20年代及30年代的大多数反本能论者，如伯纳德（Bernard）、华生（Watson）、郭任远（Kuo）等，批评本能论的根据是，本能不能根据特定的刺激—反应概念来描述。简言之，就是指责本能不符合简单的行为主义理论。这是真的，本能的确如此。然而，动力心理学家和人本主义心理学家现在并不看重这种非难。他们一致认为，仅仅用刺激—反应概念是不能解释任何重要的人类完整的品质或完整的活动的。　48

这样一种企图只能引起混淆。把反射与标准的低等动物本能混淆起来就是一个典型的例子。前者是纯粹运动肌（motor）的动作，后者除此以外还有更多的特点，例如，先定的冲动、表达性行为、应对性行为（coping behavior）、对目的物的追求以及情感色彩。

2. 非此即彼的思考方式

我们没有理由一定在完全的本能（各部分都充分发展的本能）与非本能之间进行取舍。为什么不能有残存的本能、不能有类本能的某种尚属行为的东西、不能有程度的不同、不能有不完全的本能呢？

在学术界，有太多的作者不加区别地使用本能这个词代表需要、目的、能力、行为、知觉，表达、价值以及感情的伴随物，有时取其中单独一项的含义，有时代表几项的结合，其结果就形成了不精确用法的大杂烩，正如马莫尔（J. Mafmor，1942）和伯纳德（Bernard，1924）指出的那样，几乎每一种已知的人类反应，都被这个或那个作者描述为本能。

我们主要的假设是，人的欲望或基本需要至少在某种可以察觉的程度上是先天给定的。那些与此有关的行为或能力、认知或感情则不一定是先天的，而可能是（按我们的观点）经过学习或引导而获得的，或者是表达性的（当然，人的许多能力或智能强有力地为遗传所决定或由遗传提供可能，例如色觉，但它们与我们这里所讨论的问题无关）。这就是说，可以把基本需要的遗传成分看成是简单的意动性缺乏，与任何固

有的达到目标的行为无关，就像弗洛伊德的本我（id）的盲目、无定向的冲动一样（我们将在下面看到，满足这些基本需要的因素，似乎也可以由某种方式确定为内在固有的）。必须学习的是追踪目标（应对性）的行为。

本能论者和他们的反对者的严重错误都在于用非此即彼的两分法而不是按程度的差异来考虑问题。一整套复杂的反应，怎么能够说要么完全是由遗传决定的，要么完全不是由遗传决定的呢？任何一个结构，无论怎样简单，不可能是只具有基因的决定因素，更不用说任何完整的反应了。在另一极端，同样明显的是，没有什么东西能够完全脱离遗传的影响，因为人也是一个生物族类。

这一站不住脚的两分法所形成的一个混乱的后果是出现了一种倾向，只要有任何习得的迹象显露时，就断言这是非本能的，或者相反，假如有一丁点遗传影响的证据，就判定这是本能的。既然对于大多数甚至全部冲动、能力或情感来说，证实这两种看法都是容易的，这样的争论必然永远不可能解决。

49

3. 压倒性的力量

本能理论家所使用的范例是动物的本能。这导致各种错误。例如，不去寻找人类独有的本能。然而，从低等动物研究中得出的最有害的经验酿成了这样一个原理：本能是强大的、牢固的、不可更改的、不可控制的、不可压抑的。但是，这对鲑鱼、蛙、北极旅鼠来说也许是真实的，对人类却并非如此。

我们认为，基本需要有着可以察觉的遗传基础，但假如我们仅用肉眼去寻找本能，并且只有当一种本质显然而且确实独立于环境，并且比全部环境力量更强有力时，才认为它是本能，那么，我们就很可能犯大错误。为什么就不会有虽然是类本能但仍然较容易受压抑或控制的需要呢？为什么就不会有容易为习惯、暗示、文化压力、内疚等掩饰、更改甚至抑制的需要呢（例如，爱的需要似乎就是如此）？也就是说，为什么就不会有弱本能呢？

也许，推动文化论者攻击本能论的力量主要来自这样的误解，即把

本能等同于不可抗拒的力量。任何一个人种学家的经验都同这种看法相抵触，所以攻击是可以理解的。但是，假如我们对文化和生物两种因素都有恰当的尊重，并且，假如我们进一步考虑文化是比类本能的需要更强的力量，那么，下述主张就不是谬论而是理所当然的了，如果我们要使柔弱、微薄的类本能的需要不被更强的、更有力的文化所吞没的话，就应该保护它们，而不是相反。它们很可能被吞没，尽管这些类本能的需要在另一种意义上说是强大的，即它们顽强地坚持要求获得满足，一旦受挫，就会产生严重的病态后果。

有一个似是而非的观点有助于确立这一论点。我们认为，揭露、顿悟和深度治疗——这种治疗方法实际上包括除催眠治疗和行为治疗之外的所有治疗——从某种意义来说是要揭露、恢复和加强我们那些被削弱了的和失去了的类本能倾向和本能残余，恢复和加强我们那些被遮盖了的动物性的自我，恢复和加强我们的主观生物学。这一终极目的在所谓的个人成长训练班里表露得最为明显。所有这些——心理治疗和实习班——都需要人们付出高昂的、痛苦的、长时间的努力，这种努力需要人一生的斗争、耐心和坚韧不拔的精神，即使这样，最终还有可能归于失败。但是，到底有多少猫、狗或者鸟需要帮助才能知道怎样去做一只猫、一条狗或一只鸟呢？它们由于冲动而发出的声音十分响亮、清晰和不容怀疑，而我们的声音却是微弱的、混淆不清的和容易被忽略的，这样我们就需要帮助才能听到它们。

这就说明动物的自然性为何在自我实现者那里可以看得最清楚，而在神经症患者或“一般病人”那里则表现得最不清楚。我甚至可以说，疾病经常意味着一个人的动物本性的丧失。这样，就出现了下面这一似乎是矛盾的情况：在那些最具有灵性的人、最具有智慧的圣人、最具有理性的人身上，我们可以同时见到最清楚的人类性和动物性。

50

4. 原始冲动

只注意动物的本能还导致另一个更严重的错误。由于某些或许只有清醒的历史学家才能解释的不可思议的原因，西方文明已普遍相信，我们身上的动物性，是一种恶的动物性，我们大多数的原始冲动是邪恶

的、贪婪的、自私的、敌意的。[①]

神学家把它叫做原罪或魔鬼。弗洛伊德主义者把它叫做本我。哲学家、经济学家以及教育家，也用各种各样的名称来称呼它。达尔文是如此赞同这种观点，以致他只看到了动物界的竞争，完全忽视了同样普遍存在的合作，没有注意到克鲁泡特金曾轻而易举地观察到了这一点。

这种世界观的表述方式之一，就是把我们的动物性看成与狼、老虎、猪、秃鹫或蛇的本性一样，而不是用稍好些或至少温顺些的动物，如鹿、象、狗或猩猩来比拟。这种表达方式，是"将我们的内在本性解释为恶的动物性"。但应指出，如果必须从动物类推到人的话，我们最好选择那些与我们最接近的动物，如类人猿。

5. 本能—理性两分法

我们已经看到，本能与对新事物灵活适应和认知适应的能力，在种系的阶梯上往往是相互排斥的。我们对其中一个发现得越多，对另一个可以期待的就越少。这样一来，一个致命的甚至是悲剧性的错误（考虑到历史后果）很早以前就酿成了，这种错误把人类的本能性冲动与理解力截然分开。很少有人想到，对于人类来说，本能性冲动和理解力可能都是类本能的。更重要的是，它们的结果或者隐含的目标可能是同一的、合作的，而不是对抗性的。

我们的论点是：认识或理解的冲动也许与归属感和友爱的需要一样，是意动的。

在一般的本能—理性的两分法或对比中，相互对抗是被错误定义的本能和理性。如果按照现代知识来正确地划分，它们就不会被看成是相互对立或对抗的，甚至也没有那么大的差别。作为今天来定义的健康的理性与健康的类本能的冲动，在健康人那里并不互相排斥，而是指向同

51 一个方向（虽然对不健康的人而言，它们可能是互相对立的）。当前已

① "难道人类本性中原始的无意识的一面不可能被有效地驯服甚至彻底改变吗？如果真的如此，文明就大祸临头了。"（Harding，1947，p. 5）"意识具有训练有素的道德秩序和良好的意愿，但在这体面的表层下面，潜藏着生命原始的本能力量，像深渊中的魔鬼一样无休止地吞噬着、繁殖着、争斗着。"（Harding，1947，p. 1）

获得的所有科学资料指出，保护、宽容、爱、尊重儿童，在精神病学上是合乎需要的。这也正是儿童（本能地）所希望的。正是在这种非常明确的、在科学上可检验的意义上，我们断言类本能的需要和理性是合作的而非敌对的。它们表面的对抗是只注意病人而产生的假象。假如这一论点成立，我们因此就将解决一个古老的难题：本能与理性，谁应该是主人？其实这就像另一个问题一样陈腐：在一个良好的婚姻关系中，应该为主人的是丈夫还是妻子？

6. 本能与社会的对抗

弱势的类本能需要一个仁慈的文化来孕育它们，使它们出现，得到表达和满足。它们很容易被恶劣的文化环境所摧残。例如在我们的社会中，必须有相当大的改进，柔弱的遗传性的需要才能指望得到满足。认为本能和社会之间、个人利益和社会利益之间存在着固有的对抗，是一个可怕的未经证明的论证前提。它的主要借口是，对于病态的社会和个人来说，实际上就是倾向于这些对抗。但事情并非只能如此。在良好的社会中，这不可能是真实的。健康社会状况下的个人利益与社会利益是合作的而不是对抗的。是由于在恶劣的个人条件和社会条件下存在着的对个人利益与社会利益的错误看法，不正确的两分法才依然存在。

7. 分离的本能

正如大多数动力理论一样，本能理论的缺陷还在于，它没有认识到各种冲动是在一个强度有差异的层级序列里能动地互相联系的。如果孤立地对待每一个冲动，形形色色的问题一定得不到解决，许多似是而非的问题就会产生。例如，动机生命在本质上的一元性或整体性被抹杀，形成了罗列动机这一无法解决的问题。此外，价值或者选择原则也被忽略了，而它们恰是使我们决定一个需要比另一个需要更高级、更重要或者更基本的重要尺度。孤立地看待需要，那么所能做的唯一的事情，就是迫切地要求满足，这就是说，要求它自身的湮灭。这给本能敞开了通向涅槃、死亡、静寂、体内平衡、自满、稳定的大门。

这就忽视了一个明显的事实：任何一个需要的满足，随着它的逐渐平息，其他曾经被挤到一旁的较弱的需要就登上突出的地位，力陈自己

的要求。需求永不停息。一个需要的满足产生另一个需要。

8. 对本能的抑制

在将本能解释为恶的动物本能的同时，人们认为，在精神错乱者、52 神经症患者、罪犯、低能者或孤注一掷者身上，这些恶的动物本能会表现得最为明显。这种情况很自然地产生于这样的学说：良心、理性以及道德观不过是一种后天的虚饰，与被掩盖的内容在性质上截然不同。前者于后者，恰如手铐之于罪犯。这个误解使文明及其所有机构，包括学校、教堂、法庭、立法机关等都被说成是抑制恶的兽性的力量。

这个错误十分严重，它酿成种种悲剧。也许，从历史的重要性来看，可以将它与这样一些错误相比：崇信王权神圣、迷信某一宗教的唯一合法性、否认进化论或者相信地球是平面的。任何一种使人们不信任自己、不信任他人的想法，任何不现实地对人类各种可能性抱悲观态度的想法，都必须对每一场战争、每一次种族对抗、每一次宗教冲突负部分责任。

确认类本能的需要并不是恶的，而是中性的，或者是好的，那么许多似是而非的问题就会迎刃而解。

仅举一例：对孩子的培养将会带来一场革命，在培养他们时甚至用不着说一句含有教训意味的恶语。当我们转而承认合理的动物性需要时，会促使我们去满足这些需要，而不是使它们得到挫折。

在我们的文化里，一个丧失了部分天真，但尚未被彻底同化的儿童，即那些健康的动物性需要尚未被完全剥夺的儿童，总是以他所能创造出的每一种方式，不断地要求赞许，要求安全、自主、爱等。对此，久经世故的成年人的一般反应却是："喔，他不过是在卖弄、炫耀"，或者说，"他只是想引人注意"。于是，就把孩子从成年人跟前轰走，也就是说，这个诊断通常被理解为一道禁令：不要满足孩子的追求，不要评论，不要赞许，不要喝彩。

然而，如果我们逐渐将这些对承诺、爱以及赞许的恳求视为合理的要求或权利，就像孩子对待饥、渴、寒冷或疼痛的抱怨一样，我们就会自然而然地成为满足者而不是挫伤者。这样做的唯一后果就是给孩子

和父母都增添了乐趣，在一起时更愉快，因而也就必然增进相互的爱。

三、类本能理论中的基本需要

前述的所有考虑促使我们提出这样的假设：从某种意义上说，基本需要在某种可以察觉到的程度上是由体质或遗传决定的。目前，不可能直接证明这个假设，因为所需要的遗传或神经学的技术尚未出现。

以下我们尽可能搜集并提出一些可以利用的资料和理论上的研究来支持基本需要是类本能的假设。

1. 独特的人类本能

对本能理论的完全的理解，要求我们确认人类与动物界之间的连续性以及人类和其他物种之间深刻的差异。虽然在人类和所有其他动物身上所发现的任何冲动或需要（如进食或呼吸）确实被证明是本能性的，53 但这不能够否认这样一种可能，即有些本能性的冲动只能在人类身上被发现。黑猩猩、家鸽、鲑鱼、猫，每一物种都有其独特的本能。那么为什么人类不能够也具有自己独特的本能呢?

2. 挫折是致病的

认为本能需要在本质上是类本能的另一个原因是，对本能需要的挫折会导致心理疾患，这是所有的临床医生都认同的。而对于神经质、习惯、上瘾或性别偏好来说，则不是这么回事。

假如社会创造出所有的价值观念，并使人接受它们，那么，为什么只有某些价值观念在受到挫折时会导致精神疾病？我们学会一日三餐，学会道谢，学会使用餐具、桌椅；我们穿着衣服、鞋子，夜晚睡在床上，说英语；我们吃牛肉、羊肉，而不吃狗肉、猫肉；我们保持清洁，为等级竞争，渴望金钱。然而，这一切强大的习惯在受到挫折时可以没有痛苦，甚至间或还有积极的结果。在某些情况下，例如在泛舟或野营时，我们轻舒一口气抛开这一切，承认它们的非本质性质。但对于爱、安全或尊重，却绝不可能如此。

因此，很明显，基本需要占有一个特殊的心理学和生物学的重要地

位。它们有与众不同的地方。基本需要必须得到满足，否则我们就要得病。

3. 得到满足是一种健康

基本需要的满足会导致各种各样的后果，产生有益的、良好的、健康的、自我实现的效应。“有益的”与“良好的”这两个词是从生物学的意义而不是从先定的（priori）意义来说的，它们符合可操作性的定义。只要条件允许，健康的机体本身就倾向于选择并为获取这些结果而努力。

在论及基本需要的满足问题的章节里已经概述过这些心理上和身体上的结果，这里没有必要再进一步考察，只是仍需要指出，这一评判标准并无奥秘或非科学之处。可以很容易地以实验甚至工程为根据来验证这个标准，我们只需记住，这与为一辆汽车选择合适的汽油并无多大差异。假如一辆汽车使用了某种汽油发动得更好，这种汽油对于这辆汽车就比别的汽油更适用。普遍的临床发现是，当安全、爱以及尊重得到满足时，机体就发挥得更好，感觉更敏锐，智力的使用更充分，思维更能得出正确的结论，更能有效地消化食物，更少患各种疾病，等等。

4. 必要性

基本需要满足物的必需性使它们自身与其他需要的满足物区别开。出于本性，机体自己指明了满足因素的固有范围，这是不能由其他物替换的，而这对于习惯性需要，甚至神经症需要却是可能的。

54

5. 心理治疗

心理治疗的效果对我们的目的相当有利。在笔者看来，似乎所有主要的心理治疗方式都培育、促进、巩固了我们称为基本的、类本能的需要，同时削弱或彻底消除所谓神经症的需要，直到它们认为自己获得了成功。

特别对那些直截了当地宣称使患者复归自己内在本质的疗法，例如罗杰斯、弗洛姆、霍妮（Horney）等人的疗法，这是重要的事实。因为，这意味着，人格本身具有某种固有的本质，它不是由治疗师新创造的，而是由他解放出来，以便按它自己的风格成长、发展。如果顿悟和

压抑的解除会使反应消失，那么就有理由认为这个反应是异质的，不是内在固有的。反之，如果顿悟使反应更强烈，我们就可以认为它是本质的。同样如霍妮所推论的，假如解除焦虑使患者变得更富有感情，而更少敌意，这难道不表明对于人的本性来说，爱是基本的，而敌意则不是基本的？

对于动机、自我实现、价值、学习、一般认知、人与人之间的关系、文化适应与反文化适应等理论来说，从原则上讲这里有一批宝贵的资料可供开发利用。

6. 鼓励本能

假如一个人在成长时并不考虑基本需要的这一结构，他的确不会立即折断骨头，也不会出现立即或明显的病态。然而，得到大家一致公认的是，或迟或早，或隐或显，病态将会出现。可以引用普通成年人的神经症作为说明早期对机体内在的（虽然是很微弱的）需求进行蹂躏所造成有害后果的例子，这并非很不确切。

那么，人出于保护自己的完整性和内在本质而对抗文化习俗就是，或者应该是心理学以及社会学中一个值得尊重的研究领域。急切地屈服于自己文化中的摧残力量的人，即适应性强的人在某种意义上也许还不如那些违法者、罪犯、神经症患者健康，这些人也许正是以自身的反应显示了他们有足够的胆量反抗折断自己精神脊梁的文化。

而且，从同一考虑中还出现了一个乍看起来似乎是颠倒黑白的反论。教育、文明、理性、宗教、法律、政府统统被大多数人解释为本质上约束本能的压制力量；但是，假如本能惧怕文明比文明惧怕本能更严重这一论点是正确的，假如我们仍希望产生更完善的人、更美好的社会，我们就应从相反的角度看待这个问题：教育、法律、宗教等至少应起保护、促进、鼓励安全、爱、自尊、自我实现等类本能需要的表达和满足。　55

7. 两分矛盾的解决

基本需要的类本能性质这一观点有助于解决和超越哲学中的许多古老矛盾，包括生物性与文化、天生与习得、主观与客观、独特性与普遍

性之间的矛盾。之所以如此，是因为揭露治疗、自我寻求治疗、个人成长、“灵魂寻求”技术等都是发现自己的客观的生物本性、动物性和人类性，即自己的存在。

不管是哪一个学派，大多数心理治疗学家都认为，当透过心理病症深入到那个从来都是存在的，但被病态的表面所覆盖、掩藏和抑制的核心的时候，他们是在揭露或释放某种更基本的、更真实的、更实在的人格。当霍妮谈到透过虚假自我深入到“真实自我”这一问题时，她的这一论述很清楚地表明了这一点（Horney，1950）。关于自我实现的论述也强调使一个人已有的状态变得真实或实际，虽然是以一种潜在的形式。对认同的追求与“成为自己真正是的那个人”一样，也是同样的意思。使自己成为“机能健全的人”、“充分的人”、独一无二的人或真实的自己，其含义也是这样（Grof，1975）。

显而易见，这里的一个中心任务就是要意识到，作为一个特定的族类在生物上、气质上和素质上是什么。这正是各种各样的心理分析所要做的事，即帮助人们意识到自己的需要、冲动、情感、快乐和痛苦。但这是一种个人自己内在的生物性、动物性和人类性的现象学，它通过体验生物性而去发现生物性，我们可以把这种生物性称为主观生物性、内省生物性、体验到的生物性等。

但是，这就等于是对客观性的主观发现，即对族类所特有的人性特征的发现。它还等于是对普遍性和全体性的东西的个人的发现，是对非个性化的或超越个人的（甚至超越人类）的东西的个人的发现。一句话，我们可以通过“灵魂探索”，通过科学家的更为常用的外部观察去从主观和客观两方面研究类本能。生物学不仅是一门客观的科学，也可以是一门主观的科学。

如果我把麦克利什（Archibaeb Macleish）的那首诗略加诠释，我们可以说：

> 一个人并不想要成为什么。
>
> 他本来就是如此这般。

第五章　需要的层次

高级需要与低级需要有着不同的特性，但有一点是相同的：两者都必须属于基本、天定的人的本性，它们不会异于或违背人性，它们是人性的一部分。对于心理学和哲学来说，这一结果是革命性的。大多数的文明（以及它们的政治、教育、宗教学说等）是建立在与这种信念相抵触的基础上的。总的来说，它们假设，人性中动物和类本能的方面是严格地局限在对食物、性之类内容的心理需要之内的。指向真理、爱、美的高级冲动被假设为是在本质上内在地不同于那些动物性的需要。进而，这两者又被假设为是相互敌对、相互排斥的，并为取得控制权而处于永恒的冲突之中。从这样一个视角来看，所有的文化以及它们的功能机构，都是站在高级需要的一边，反对低级需要。因而文化不可避免地成为了抑制者和挫伤者，至多也是一个不幸的必需物。 *56*

一、高级需要与低级需要的差异

这一章将要论述那些被称为“高级的”与“低级的”需要之间存在的真正心理上以及作用上的差异。这样做是为了证实机体自己规定了价值的不同等级。这是科学的观察者的记录，不是他们的创造。由于许多人仍旧认为，价值不过是作者根据自己的趣味、偏爱、直觉、未经证实或不可证实的假设所做的任意规定，这样，就有必要论证清楚这一问题。本章的后半部分将要引出论证的结果。

从心理学中排除价值，不仅削弱了心理学，阻碍其全面发展。而且使人类陷入超自然主义，或陷入道德相对论。但如果能证实机体在先与后、强与弱、高级与低级之间进行着选择，就不能认为一件好事与任何

其他好事价值相同，或者认为在任何恒久的基础上进行选择是不可能的。基本需要在相对潜力原则的基础上按相当确定的层次排列。这样，安全需要比爱的需要更强烈，因为当两种需要都受到挫折时，安全需要以各种可以被证实的方式支配着机体。在这个意义上，生理需要（它们位于最底的一个层次）强于安全需要，安全需要强于爱的需要，爱的需要又强于自尊的需要，而后者又强于个人特质的需要——我们称之为自我实现的需要。

57

这是选择或者说优先的顺序，它同时也是下面所列举的各种其他意义上的由低级至高级的顺序。

(1) 高级需要是一种较晚的种系的或进化发展的产物。我们和一切生物一样具有对食物的需要，也许与高等类人猿一样具有爱的需要。而自我实现的需要是人类独有的。越是高级的需要，就越为人类所特有。

(2) 高级需要是较迟的个体发育的产物。任何个体一出生就显示出有生理的需要，也许，还以一种不完全的方式显示出有安全需要（例如，个体可能会受到恐吓或震惊，当个体所依靠的世界显示出它可信赖的足够的规律与秩序时，个体也许会更好地成长）。只有在几个月以后，婴儿才初次表现出有与人亲近的迹象以及有所选择的情感。再晚一些，我们可以相当清楚地看到，除了对安全以及父母的爱的需要外，婴儿还表现出对独立、自主、成就、尊重以及表扬的要求。至于自我实现，甚至莫扎特式的人物也要等到三四岁。

(3) 越是高级的需要，对于维持纯粹的生存也就越不迫切，其满足也就越能更长久地推迟，并且，这种需要也就越容易永远消失。高级需要不大善于支配、组织以及调动机体的自主反应和其他能力（例如，人们对于安全的需要比对于尊重的需要更偏执、更迫切）。剥夺高级需要不像剥夺低级需要那样引起如此疯狂的抵御和应激反应。与食物、安全相比，尊重是一种非必需的奢侈品。

(4) 处于高级需要的水平上，意味着更大的生物效能、更长的

寿命、更少的疾病、更好的睡眠和胃口等。心身医学研究者多次证实，焦虑、害怕、爱和优势的缺乏等，除促成不良的心理后果外，往往还造成不良的生理后果。

(5) 从主观上讲，高级需要不像其他需要一样迫切。它们较不容易被察觉，容易被误解，容易由于暗示、模仿或者错误的信念和习惯而与其他需要相混淆。能够辨清自己的需要（即知道自己真正想要什么），是一个重要的心理成就。对于高级需要更是如此。

(6) 高级需要的满足能引起更合意的主观效果，即更深刻的幸福感、宁静感以及内心生活的丰富感。安全需要的满足最多只产生一种如释重负的感觉。无论如何它们不能产生像爱的满足所导致的那种高峰体验、极度幸福、令人心醉的爱，或是宁静、理解、高尚等感受。

(7) 对高级需要的追求和满足代表了一种普遍性地趋于健康的趋势，一种远离心理病态的趋势。本书第三章为此提供了证据。

(8) 高级需要的满足需要有更多的前提条件。遗传占优势的需要必须在高级需要的满足之前得到满足，仅此一点就足以说明这一问题。因此，对爱的需要在意识中的显露，要比安全需要的出现依赖于更多的满足。在更一般意义上可以说，在高级需要的层次上，生活是更复杂了。寻求尊重、地位比寻求爱要涉及更多的人，需要有更大的活动场景、更长的过程、更多的手段和阶段性的目标，以及更多的从属性步骤和预备步骤。对爱的需要与安全需要进行比较时，同样存在上述差异。 58

(9) 高级需要的实现要求有更好的外部条件。要让人们彼此相爱，而不仅是免于相互残杀，需要有更好的环境条件（家庭、经济、政治、教育等）。

(10) 那些两种需要都得到了满足的人们通常认为高级需要比低级需要具有更大的价值。他们愿为高级需要的满足牺牲更多的东西，而且更容易忍受低级需要满足的丧失。例如，他们将比较容易适应禁欲生活，比较容易为了维护原则而面对危险，为了自我实现

而放弃钱财和名声。见识过两种需要的人普遍地认为，自我尊重是比填满肚子更高级、更珍贵的主观体验。

(11) 需要的层次越高，爱的趋同范围就越广，即受爱的趋同作用影响的人数就越多，爱的趋同的平均程度也就越高。在原则上，我们可以把爱的趋同解释为，两个或更多的人的需要融合为一个单一需要的优势层次。当然，这是程度问题。两个相爱甚笃的人会不加区别地对待彼此的需要。对方的需要，的确也就是他自己的需要。

(12) 高级需要的追求与满足具有有益于公众和社会的效果。在一定程度上，需要越高级，就越少自私。饥饿是以我为中心的，它唯一的满足方式就是让自己得到满足，但是，对爱以及尊重的追求却必然涉及他人，而且涉及他人的满足。已得到足够的基本满足继而寻求友爱和尊重（而不是仅仅是寻找食物和安全）的人们，倾向于发展诸如忠诚、友爱以及公民意识等品质，并成为更好的父母、丈夫、教师、公职人员等。

(13) 高级需要的满足比低级需要的满足更接近于自我实现。假如我们接受自我实现的理论，这就是一个重要的区别。除此以外，它还意味着，对于那些在高级需要层次上生活的人，我们可以期望发现他们有更多、更大程度上的趋向于自我实现的品质。

(14) 高级需要的追求与满足导致更伟大、更坚强以及更真实的个性。这可能显得与前面的陈述矛盾。前面的陈述指出，生活在高级需要层次意味着更多的爱的趋同，即更多的社会化。不管听上去是否符合逻辑，它却是以经验为根据的事实。实际上，生活在自我实现层次中的人既是最爱人类的，又是个人特质发展得最充分的人。这完全支持弗洛姆的论点，即自爱（或不如说是自尊）与爱他人是协作性的而不是对抗性的。弗洛姆关于个体性、自发性、自动化的见解也是中肯的（Fromm，1941）。

59

(15) 需要的层次越高，心理治疗就越容易，并且越有效。而在最低级的需要层级上，心理治疗几乎没有任何效用。例如，心理

治疗不能止住饥饿。

(16) 低级需要比高级需要更局部化、更切实有形，也更有限度。饥和渴的躯体感与爱相比要明显得多，而爱则依次远比尊重更带有躯体性。另外，低级需要的满足远比高级需要的满足更加切实有形或更可观察。而且，低级需要之所以更有限度，是从它们只须较少满足物就可平息这种意义上来说的。我们只能吃这么一点食物，然而爱、尊重以及认识的满足几乎是无限的。

二、需要层次存在的后果

上述观点可以概括为两点：第一，高级需要和低级需要具有不同的性质；第二，这样的高级需要与低级需要一样必须归入基本的和给定的人性储备中（而不是不同或相反）。这一定会在心理学和哲学理论上引起许多革命后果。大多数文明同它们的政治、教育、宗教等理论一道，一直是建立在与这一信念正好对立的观点之上的。总的看来，它们假定人性原始的及动物的方面严格地限制在对食物、性之类的生理需要上。追求真理、爱、美的高级冲动，被假定为在内在性质上不同于这些动物性需要。而且，这些兴趣被假定为相互对抗、排斥，为了优势地位而不断发生冲突。人们是从站在高级需要一边而反对低级需要这个角度来看待所有文化及其工具的。所以，文化必然是一种控制因素和阻挠因素，充其量是一种不幸的必需品。

认识到高级需要恰如对食物的需要一样是类本能的和动物性的，这必然具有很多影响，我们可以列举如下几种：

(1) 也许，最重要的是明白认知和意动的两分法是错误的，是必须予以澄清的。对知识的需要，对理解的需要，对人生哲学的需要，对理论参照系统的需要，对价值系统的需要，这些本身都是意动的，是我们原始的动物本性的一部分（我们是非常特殊的动物）。既然我们也了解我们的需要并不完全是盲目的，了解它们能为文化、现实以及可能性所更改，那就可以进而推出，认知在它们的发展中扮演了一个值得注意的角色。约翰·杜威主张，需要的真

实的存在和界限是依据对现实、对满足的可能和不可能的认识而定的。

(2) 许多古老的哲学难题现在必须重新对待了。它们中有些甚至可以被看成是建立在对人类动机生活误解基础上的假难题。例如，这可能包括自私和不自私这两个概念的尖锐区别这样的问题。例如，如果我们类本能的爱的冲动，使我们从观看自己的孩子吃美味中，相对于我们自己吃美味时，得到更多的个人的“自私的”愉快，那么，我们应怎样解释“自私”，怎样把它与“不自私”相区别呢？假如对真理的需要与对食物的需要一样具有动物性，那么，为真理而冒生命危险的人比为食物而冒生命危险的人更少一些“自私”吗？假如从食物、性、真理、爱或尊重的满足中能同等地得到动物性快感、自私的愉快和个人的愉快，那么，快感理论就显然需要改正。这意味着，在低级需要快感衰落的地方，高级需要的快感很可能会持续存在下去。古典浪漫主义的酒神与太阳神的对立必定会解决。至少就它的某些形式来说，它同样是建立在不合理的动物的低级需要与非动物或反动物的高级需要的分裂之上的。与此同时，我们也必然对理性与非理性的概念、理性与冲动之间的对比以及作为本能生活对立物的理性生活的一般概念，作很大的修正。

60

(3) 伦理哲学家可以从对人的动机生活的严密审查中学到很多东西。假如我们最高尚的冲动不是被看做勒马的缰绳，而是看做马本身，或者相反，假如我们的动物性需要被看做具有与我们最高的需要一样的性质，它们之间明晰的分歧又怎么能够维持得下去呢？我们怎能继续相信它们可以有不同的来源呢？

进一步说，假如我们清楚而彻底地认识到，这些高贵而美好的冲动的存在和日益强大从根本上说是首先满足更迫切的动物性需要的结果，我们当然应该更少谈到自我控制、禁忌、纪律等，更多地谈到自发性、满足以及自我选择等。在责任的威严与快乐的愉悦之间，对立似乎比我们预料的要更少。在生活的最高层次上（即存

在)，责任就是愉悦，人热爱“工作”，工作与休闲之间没有什么区别。

(4) 我们的文化概念以及关于人与文化的关系的概念必须沿着本尼迪克特称之为“协同作用”(synergy) 的方向改变 (1970)。文化可以是基本需要的满足者 (Maslow，1967，1969a)，而不是需要的禁锢者。此外，它不仅是为人性的需要而创造的，而且也是由人性的需要所创造的。需要对文化—个体二分法进行重新审查。应该更少强调它们的对抗，更多强调它们的配合协作。

(5) 人性中最好的冲动显然是内在所固有的，而不是偶然的和相对的，认识到这一点对于价值理论来说一定有着巨大的含义。例如，它意味着，从逻辑中推断出价值，或试图从权威或启示中找到价值，都不再是必要的或值得的了。显然，我们所需要做的一切就是观察和探索，人性自身中就蕴含着对这些问题的解答：我怎样才能成为善的？我怎样才能幸福？我怎样才能富有成就？通过由于这些价值被剥夺而生病、这些价值被满足而成长的事实，机体告诉我们它所需要的是什么 (从而也就告诉我们它珍视什么)。

(6) 对这些基本需要的一个研究表明，虽然它们的性质在一个显而易见的程度上是类本能的，在许多方面它们却不像我们如此熟悉的低级动物的本能。所有这些区别中，最重要的一个意外的发现就是，与本能是强大、令人厌恶和不可改变的这样一个古老假定相反，我们的基本需要虽然是类本能的，却是较羸弱的。能够意识到冲动，了解我们的确渴望和需要爱、尊重、知识、哲理、自我实现等——从心理学角度来看，这是一个难得的心理成就。不仅如此，基本需要层次越高，它们就越弱，越容易被改变和压制。最后，它们不是坏的，而是中性的或好的。我们用一个反论来概括，就是：我们人性中剩余的本能是如此羸弱，以至于它们需要保护，以抵御文化、教育、学习的干扰，一句话，防止被环境所压垮。

(7) 我们对心理治疗 (以及教育、抚养孩子，一般意义上良好性格的塑造) 的目标的理解必须有相当大的改变。对于许多人来

说，它们仍然意味着要获得一整套对固有冲动的禁止和控制。纪律、控制、镇压就是这样一种管理制度的口号。但是，如果治疗意味着一种旨在打破控制和禁戒的力量，那么我们新的口号必须是自发性、释放、自然、自我接纳，对冲动的感知、满足、自我抉择。如果我们的本能冲动被理解为是值得赞美的，而不是令人憎恶的，我们当然希望给它们以充分表达的自由，而不是把它们禁锢起来。

(8) 假如本能较弱，并且较高级的需要在性质上是类本能的；假如文化比本能冲动更有力，而不是更软弱；假如基本需要最终被证明是好的，而不是坏的；那么，人性的改进也许可以通过对类本能倾向的培养，以及通过促进社会改良来实现。的确，改善文化的意义就在于给予人们内在的生物倾向以一个更好的实现自身的机会。

(9) 由于高级需要层次上的生活有时可以相对地不依赖于低级需要的满足（甚至不受高级需要满足匮乏的限制），我们就可能有一个办法来解决神学家们的古老难题。他们总是感到有必要努力整合肉体和精神、天使和魔鬼——人类机体上高贵和低贱的东西——却没有一个人找到过令人满意的方法。高级需要生活的机能自主似乎就是答案。高级需要的发展有赖于低级需要，但最后一旦牢固建立，就可以相对地独立于低级需要（Allport，1955）。

(10) 在达尔文主义的生存价值（survival value）之外，我们现在还可以提出“成长价值”（growth values）。它不仅有利于生存，也有益于个人的成长，使人性更完美，使人的潜力得到发挥、追求更大的幸福、更深的宁静以及高峰体验，走向超越，获得对现实更丰富、更准确的认知，等等。我们不再需要仅仅依赖于纯粹的生存权来作为我们谴责贫困、战争、专制、残酷的唯一证据。我们也可以因为它们降低了生活、人格、意识以及智慧的品质，而把它们看做是丑恶的。

第六章　非动机的行为

在这一章中，我们将进一步探讨努力（即应对、取得成就、尝试、有目的）和存在—成为（being-becoming）（即存在、表现、成长、自我实现）之间的具有科学实用性的区别。当然，在东方文化和宗教中，例如在道家中，这一区别是常见的。在我们的文化里，一些哲学家、神学家、美学家、神秘体验研究者和越来越多的“人本主义心理学家”、存在主义心理学家等也这样认为。然而，据我所知，迄今考虑过“存在”（或某些类似的东西）这一重要甚至是基本的范畴的仅有的几个心理学家：M. 韦特海默、K. 戈尔茨坦、H. A. 默里以及一般像 G. 奥尔波特、W. 沃尔夫、G. 墨菲等这样的人格研究者。[1] 62

一般来说，西方文化是立足于犹太—基督教神学之上的。特别是美国文化，更为清教徒和实用主义的精神所主导。这种精神强调工作、努力、奋斗、冷静、认真，特别是强调使命感。[2] 就像其他社会活动一样，一般来说，科学，特别是心理学，会不可避免地受到社会文化氛围的影响。美国心理学由于受到美国文化的影响，过分实用化，过分清教

① 这是马斯洛在 1954 年的说法。随着后人本心理学的发展，关注“存在”以及其他问题的心理学家越来越多。第三版删掉了这一段。——译者注

② “随意的联想、多余的意象、令人陶醉的梦幻、漫无目标的探寻在发展中所起的作用，不管是在起源方面，还是依照节省的原则或任何对有用性的直接期待，都不能被证明是正当的。在像我们这样机械的文化中，这些重要活动要么就被低估了，要么就被忽视了。……

“一旦我们涤除了无意识的机械主义偏见，我们就必须认识到‘多余’与经济节约对人类发展是同样基本的：例如，美在进化中起的巨大作用并不亚于实用性，因此我们不能像达尔文那样把美仅仅看成是求爱或受精的实际手段。总之，我们可以把自然看成是一位熟练的技术工人，他力图节省材料，使收支相抵，把工作干得既有成效，又花费少。但我们同样也有理由从神话学的意义上把自然看成是一位诗人，工作于隐喻和韵律中。对自然的机械主义的解释和对它的诗性的解释都同样主观，两者在某种意义上都是有用的。”（Mumford，1951，p. 35）

化，具有太多的目的性。这一点不仅明确地体现于美国心理学的影响和公开宣称的目的中，也体现在它的研究视野的疏漏和取舍之中。在教科书中，没有什么章节是涉及嬉戏和欢乐、闲暇和沉思、闲逛和游荡以及非目标、非用处、非目的的活动，也涉及不到对美的创造与体验或非动机性活动。这就是说，美国心理学忙于从事仅仅是生活的其中一半的研究，却忽视了生活的其他领域——也许是更重要的一半的领域！

63

从价值观的角度来看，这也许可以被描述为是专注于手段而不顾目的。这种哲学，几乎包含于整个美国心理学中（包括正统的和修正的心理分析）。美国心理学一贯根本忽视能动性以及终极体验（这种体验是无为的），而关心那些能完成某些有用的事情的应对、改变、有效、有目的的活动。在约翰·杜威的《评价的理论》（John Dewey，1939）中，这种哲学表现得非常明确，达到了登峰造极的程度。在那里，目的的可能性实际上被否定了。目的本身只是其他手段的手段，而后者又是其他手段的手段……（虽然在他的其他著作中，他确实是接受了目的这一概念。）

当代心理学因为过于实用主义，所以放弃了一些本来对它关系重大的领域。众所周知，由于心理学专注于实用效果、技术和方法，而对于美、艺术、娱乐、嬉戏、惊异、敬畏、高兴、爱、愉快以及其他“无用的”反应和终极体验很少有发言权，因而，对于艺术家、音乐家、诗人、小说家、人道主义者、鉴赏家、价值论者、神学研究者，或其他追求乐趣或终极目的（end-or enjoyment oriented）的人来说，心理学绝少有用，或者根本无用。这等于指责心理学对现代人贡献甚少，现代人最迫切需要的就是一个自然主义或人本主义的目的或价值体系。

行为的表达性部分（非工具性）和应对性部分（工具性、适应性、机能性、目的性）之间的区别一直没有被当作价值心理学的根据而加以适当的利用。[①] 通过探索和付诸实用表达性和应对性之间的区别——这同时也是“无用行为”和“有用行为”的区别——我们可以帮助心理学

---

① 在这里，我们必须避免非此即彼的截然划分。大多数行为既有表现性也有应对性成分，例如走路即有风格也有目的。但我们并不希望像奥尔波特和弗农（Vernon）所做的那样在理论上排除存在纯粹的表现性行为的可能性，例如，不是走路而是闲逛；脸红；动作优雅；举止难看；吹口哨；儿童的欢笑；私下自娱的、不以交流为目的的艺术活动；纯粹的自我实现；等等。

朝着这些合乎需要的方向扩大管辖权。

这一章的前一部分讨论表现和应对之间的差别。后一部分分析几个表现性而非应对性行为的例子，它们可被看作非动机性行为。

一、应对与表达

以下是应对性行为和表达性行为的差别的要点概述。

（1）目的或非目的

64

根据定义，应对是有目的、有动机的，而表达则常常是没有目的和动机的。

（2）尝试不去尝试的悖论

应对需要作出努力，而表达在大多数情况下都无须费力。艺术表达当然是一个特殊的、处于两者之间的例子，因为在此，人通过学习而变得具有表达力（如果成功了的话）。人可以尝试放松。

（3）外在与内在决定性因素

应对更多地是由外界环境和文化变量决定的，表达则主要取决于机体本身的状态。由此可以推出，在表达和深层性格结构之间有着相当密切的关系。所谓的投射试验可以被更确切地称为“表达性”试验。

（4）习得或非习得

应对通常是后天学习的结果，而表达通常不会是学习、释放、解除抑制的结果。

（5）控制的可能性

应对更容易被控制（更容易受压抑、约束、阻止、文化移入的影响），表达则往往是不受控制甚至是不可控制的。

（6）对环境的影响

应对通常是意在改变环境，并且常常能如愿，表达则没有任何目的，假如它引起了环境变化，那是无意的。

（7）手段与目的

应对在特性上是手段性行为，其目的是满足需要或消除威胁。表达则往往本身就是目的。

(8) 有意识与无意识

典型的情况下，行为中的应对成分是有意识的（虽然它可能变得无意识），表达则更可能是无意识的。

1. 目的性或非目的性行为

在应对行为的决定性冲动中，总是包括需要、目标、意图、功能或目的。这种行为的出现是为了完成某件事情，例如，走向某个目的地、采购食物、寄信、做书架或者为薪水而工作。应对这个词本身就意味着努力去解决或至少应付一个问题（Maslow and Mittelman，1951）。因此，它涉及与自身之外的某种东西的一种联系；它不是自足的。它或与直接需要有联系，或与基本需要有联系，它既与手段也与目的相联系，既与挫折引发的行为相关联，也与追求目标的行为相关联。

心理学家迄今所讨论的表达行为的类型虽然是有起因的，但一般都是无动机的（即虽然表达性行为有许多决定因素，但需要的满足不必是其中之一）。表达性行为只不过表现、反映或者表达了机体的某种状态。的确，它往往就是那种状态的一部分，例如，低能者的愚笨、健康者的笑容和轻快的步态、和善者的仪表、美女的娇柔，颓丧者绝望的表情、委靡的姿态、松弛的肌肉，以及书法、行走、举止、跳舞、笑的风格等，这些都不是有目的的。它们没有目标。它们不是为满足需要而做出来的。[①] 它们只是一种从属现象。

65

2. 似非而是的“试图无试图”

以上尽管是事实，但一个乍看起来似乎是自相矛盾的概念，即有动机的自我表达（motivated self-expression）的概念，提出了一个特殊的问题。性格复杂的人能够设法做得诚实、优雅、仁慈甚至天真质朴。搞过心理分析和处于最高级动机水平的人了解这种情况的来龙去脉。

的确，这是他们唯一最根本的问题。自我接纳和自发性属于最容易获得的成就（例如，在健康的孩子那里就是这样），自我接纳和自发性

① 这种说法不受动机理论的任何具体措辞的影响。例如，它也适用于单纯的享乐主义，于是，我们也可以换一种说法：应对性行为对表扬和批评，奖励和惩罚有所反应；表现性行为通常没有反应，至少只要它仍是表达性的，就不会有所反应。

也属于最难获得的成就（例如，处于自我怀疑、自我改进中的成年人，特别是表现在曾经是或现在仍旧是神经质的人的身上）。的确，对于某些类型的神经症患者来说，这是不可能达到的目的。这类患者就像个演员，根本没有一般意义上的自我，只有一堆可以挑选的角色。

我们可以用一个简单的例子和一个复杂的例子来展示包含在有动机、有目的的自发性这一概念中（明显）的矛盾，即道家式的无为而治、顺其自然。至少对于业余爱好者来说，最适宜的舞蹈方式莫过于自发地、流畅地、自动地合着音乐的节拍，应和着舞伴无意识的愿望。优秀的舞者能够恣意忘情地跳舞，成为被音乐所塑造和支配的工具。他不需要有愿望、批评、指导和意愿。从非常真实和实用的意义上说，他变得被动，甚至在精疲力竭时也是这样。这种被动的自发性或者由衷的放弃能够产生一种生活中最大的快乐，就像在岸边任浪花拍打自己，就像任人细心地温柔地照料自己，让自己承受爱的抚慰，或者就像一位母亲，任孩子吸奶、嬉戏，在自己身上爬来爬去。然而，很少有人能把舞跳得这样好。大多数人会做出尝试，会执行指导，会自我控制地、有目的地去跳，他们会仔细地倾听音乐的节奏，有意识地跟上节拍。旁观者会认为，他们自己也会感到，他们永远也不会把跳舞作为对忘我境界和自发性的深刻体验来享受，除非他们最终能超越努力，达到自发的状态。

许多舞蹈者不需训练就能跳得很好。不过教育在这里也能有所帮助，但那必须是一种不同类型的教育，是对自发性和热切的纵情，和对道家风格的自然、无意、非批判性以及被动性的教育，不要去试图什么。为此，舞蹈者必须学会抛弃禁锢、自我意识、文化适应和尊严。——老子说："道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。"（老子：《道德经》，第三十七章）"为无为，事无事，味无味。"（老子：《道德经》，第六十三章）[①] 66

对于自我实现的本质的检验提出了更为棘手的问题。处于动机的这

① 出处不详。原文为："When once you are free from all seeming, from all craving and lusting, then will you move of your own impulse, without so much as knowing that you move." ——译者注

个发展水平的人的行为和创造可以说具有高度的自发性、开放性，无所掩饰，不行修饰，自我暴露，因而也具有很高程度的表达性（我们可以像阿斯锐纳那样，将其称为“自如状态”）。并且，它们的动机在质量上发生了如此大的变化，与安全、爱或自尊的一般需要如此不同，我们甚至不应该同样用需要来称呼这些动机。——我已建议用“超越性动机”[①] 来描述自我实现者的动机。

如果把对爱的渴望称为一种需要，那么自我实现的内驱力就不应该也叫做需要，因为它有许多不同的特点。其中与我们目前的讨论最为贴切的一个主要区别就是，爱和尊重等可以看成是机体因缺乏而需要的外在的特性，自我实现并没有这个意义上的缺乏或缺陷。它不是机体为自身健康而需要的外界的某些东西，例如像树需要水一样。自我实现是机体内原有存在物的一种内在的增长，或者更确切地说，就是机体本身的增长。正如树向外界环境索取养料、阳光和水，人也向社会环境索取安全、爱和地位。但无论是对树还是对人，这只是真正的发展（即个性发展）的开始。树都需要阳光，人都需要爱，并且一旦这些基本要素得到满足，让这些普遍性的要素服务于自己的目的，每一棵树、每一个人就开始按自己独一无二的风格发展了。一句话，发展是从内部而不是从外部进行的。似非而可能成立的是，最高级的动机就是达到非动机，即纯粹的表达性行为。换言之，自我实现的动机是成长性的动机，而不是匮乏性的动机。它是“第二次天真”、聪明的单纯、“适意的状态”。

一个人可以通过满足层次更低的优先的动机努力向自我实现接近。这样他就是在有意识地、有目的地寻求自发性。因此，在人发展的最高的水平上，像其他许多心理学上的二元对立一样，应对性与表达性的对立被解决了、超越了，努力变成了通向非努力的道路。[②]

---

① 原文为 metaneeds，或译“后动机”——译者注

② 奥尔波特正确地强烈指出，“存在”与奋斗一样，也是一种努力性和活动性的。他的这种提法使我们对比“努力补偿缺憾”与“努力实现自我”，而不是对比“努力”与“存在”。这项修正还消除了一个常见的印象，即认为“存在”、非动机性的反应和无目的性的活动比应对外在问题要来得更容易、更积极、更充满努力。对自我实现的温和解释是误入歧途，对于这一点，贝多芬的挣扎着的自我发展就是一个明显的例证。

3. 内在与外在的决定因素

应对性行为比表达性行为更多地受相对来说较外在的决定因素的控制。它往往是一个对于紧急情况、问题或需要的机能反应，这些问题和需要的解决与满足来自于物质世界或者文化世界。归根到底，正如我们看到的，它是以外界的满足物来补偿内在匮乏的一种努力。

表达性行为更多地受性格因素的制约，这一点与应对性行为形成对比（见下文）。可以说，应对性行为本质上是性格与非精神世界的相互作用，它们靠共同努力相互适应，表达性实质上是性格结构本质的附带现象。因此，在前者中可以发现物质世界和内在性格二者的规律同时起作用，而在后者中，人们主要发现的是心理学或性格学的规律。表现派和非表现派艺术的对比就是一个例子。

下面是一些推论：（1）可以肯定，如果有人希望了解性格结构，可供研究的最好行为是表达性行为，而不是应对性行为。目前对于投射（表达性）测验的广泛经验证实了这一点。（2）说到什么是心理学以及什么是心理学的最好方法的长期争论，很明显，适应性的、有目的的、有动机的应对性行为并不是唯一存在的一种行为。（3）我们的这种区分也许同心理学与其他科学的连续性或间断性这一问题有关系。原则上，对自然界的研究应该有助于我们理解应对性行为，但是，对表达性行为却可能并非如此。后者似乎属于更为纯粹的心理学范畴，它可能有自己的法则和规律，因此最好直接研究，而不需要以自然科学为桥梁。

4. 习得性行为与非习得性行为

理想的应对性行为是学习的结果，而理想的表达性行为则是天然的。感到绝望、气色好、愚笨或者发怒是不必经过学习的，但是做书架、骑车、穿衣则一般必须经过学习。在对成就测验和对罗夏测验的反应的决定因素中我们可以清楚地看到这种对比。另外，如果没有奖励，应对性行为就会趋向于消失，但表达性行为的延续不一定需要奖励或强化来维持。前者为满足所驱使，后者则不然。

5. 控制的可能性

内在和外在决定因素不同的决定作用，也在对有意识或无意识的控

制（禁止、压抑、抑制）的不同敏感性中表现出来。对于自发的表现很难驾驭、改变、隐藏、控制或者以任何方式加以影响。实际上，控制和表现在定义上就是对立的。这种情况甚至包括上面讨论的有动机的自我表现。因为那正是学习怎样不去控制的一系列努力的最终结果。

68

对于书法、跳舞、唱歌、讲话、情感反应的风格的控制，最多只可能维持一个短时期。对一个人的反应的监视和校正不可能持续不断地进行。这种控制或早或迟会由于疲劳、分心、注意力转移或者注意集中的减弱等而停止，更深层次、意识性更弱、更机械和更性格化的决定性因素会取而代之（Allport，1961）。在完整的意义上，表达不是自愿的行为。表达与应对的区别还体现为前者不需要费力，而后者在原则上需要作出努力（艺术家仍是特例）。

在这里需要有一点警惕性。在这个问题上，很容易犯的一个错误是以为自发性和表达性总是有益的，而任何一种控制总是有害的和不可取的。但实际上并非如此。确实，在大部分时间里，表达同自我控制相比，给人的感觉更好、更有意思、更为实在、无须任何努力等，因此，从这个意义上来说，无论是就对本人而言，还是在同他人的关系上，都是可取的，正如乔哈德（Jourard，1968）所证明的那样。然而，自我控制（或抑制）有好几种意义，其中有的意义其本身就非常健康、非常理想，即使在同外部世界打交道所必需的因素之外也是这样。控制并不一定意味着阻挠或放弃对基本需要的满足。有一种控制被我称为“协调化的控制”（apollonizing control），它根本就与对需要的满足不相矛盾，它可以通过各种手段使人们享受到更大而不是较小的满足，例如，通过适当的延迟（如在性活动中）、动作的优雅（如在跳舞和游泳时）、审美的趣味（如在选择食物、饮料时）、独特的风格（如在商籁诗中），通过仪式化、神圣感和庄严感，以及通过把事情办得完美无瑕而不是办完了事等。

而且还有——需要反复强调的是，一个健康的人并不是只会表达。他必须在想进行表达时能够进行表达。他必须能够使自己无拘无束。当他认为必要时，必须有能力抛开一切控制、抑制和防御。但他同样也必

须有控制自己的能力，有延迟享乐、彬彬有礼、缄默不语的能力，有驾驭自己的冲动、避免伤害别人的能力。他必须既有能力表现出酒神的狂欢，也有能力表现出日神的庄重。他既能耐得住斯多葛式的禁欲，又能沉溺于伊壁鸠鲁式的享乐。他既能表达，又能应对。他既能克制，又能放任。他既能自我暴露，又能自我隐瞒。他既能寻欢作乐，又能放弃欢乐。他既能考虑现在，也能考虑未来。健康的人或自我实现的人在本质上是多才多艺的，他所丧失的人类聪明才智比常人少得多。他们的反应更加丰富完整，并且趋向于达到完备人性的极限。也就是说，他具备人类所有的聪明才智。

6. 对环境的作用

应对性行为在特性上是作为改变世界的一种努力而出现的，并且在这方面多少会取得些成功。相反，表达性行为通常对环境是没有影响的。即使它确实产生了这种影响，那也并不是预谋、主观意愿的或有目的的，而是无意的。

我们可以举一个正在进行谈话的人为例。谈话是有目的的。例如，一个推销员正在试图争取一份订货，谈话就是为此而进行的，大家彼此都很清楚。但是，推销员讲话的风格也许无意识地表现出敌意、势利或傲慢，他可能因此而失去这个订货机会。这样，他的行为的表达性方面就可能具有环境效果了。然而，应该注意的是，讲话者并不希望有这些效果，他并非有意识地表现出傲慢、敌意，他甚至没有意识到他会给人以这种印象。表达性的环境效果，如果存在的话，也是非动机性的、无目的的，属于从属的现象。

69

7. 手段和目的

应对性行为总是工具性的，始终是一个达到动机目标的手段。反之，任何手段—目的性行为（上面讨论的有意抛弃应对的例子除外）一定是应对性行为。

另一方面，各种形式的表达性行为（例如书法的风格），或者与手段及目的无关，或者自身就是近似于目的的行为（如歌唱、闲逛、绘

画、在钢琴上即兴演奏等)。[1]

8. 意识性与非意识性行为

表达在其最纯粹的形式上是无意识的，或至少不是充分有意识的。我们通常意识不到自己走路、站立、微笑或者大笑的风格，的确，电影、唱片、漫画或者模仿可以使我们意识到它们，但是，这往往只是特例或者至少并不典型。有意识的表达性动作——如选择衣服、家具、发型——被认为是特殊、异常或者居间的例子。但是，应对可以是而且其特点就是充分有意识的。一旦它成为无意识的，也会被看作例外或者被看作是一种异常的情况。

二、表达性行为

表达必须被看做是相对来说非动机、非目的的，有别于具有动机和目标的应对。有许多相对非动机行为的实例，现在我们就要简单地讨论其中的一些。应当看到，它们都是心理学中相对来说被忽略了的领域，到目前为止，我们依靠现存的无动机一词的各种定义列举了几大类必须被视为或多或少无动机的现象。除此以外，还有其他许多这类现象。现在，我们对此要进行简略的讨论。应该注意到，这些现象都属于心理学中相对被忽视的领域：对于科学的研究者来说，它们很好地说明了一个狭隘的生活观是怎样创造一个狭隘的世界的。在木匠看来，全世界是由木头构成的。

1. 存在

70 当人们是自在的自己时，往往会出现表达性行为：发展、成长、成熟，不是要达到什么目的（例如，在沿着社会等级向上爬的意义上），不是通常意义上的努力与尝试以达到一个新的状态。[2] 作为一个仅仅思

---

① 在我们过分实用主义的文化中，工具性态度甚至能压倒终极体验：爱情——“那是一般都要做的事情”。运动——“有助于消化”，“松弛可促进睡眠”。好天气——“有利于生意”。阅读——“我的确必须跟上时代”。感情——“你要使孩子得神经症吗”？仁慈——“行善……”科学——“国家防御”。艺术——“无疑改进了美国的广告业”。友善——“否则他们会偷钱”。

② 本书第十一章“自我实现的人”描述和分析了这种观察。

考存在的出发点，等待这一概念是有用的。阳光中的猫不等待什么，就像一棵树不等待什么一样。等待意味着浪费掉不适宜的时间，这段时间对机体来说没有什么意义，是太绝对化了的把生活看做手段的态度的副产品。它最可能是一种愚蠢的、无效的、浪费的反应，因为（1）甚至于从效率的角度来说，急躁通常也是无益的，并且（2）甚至对手段的体验和手段性的行为本身也可以被享用、品味、欣赏，而——这样说吧——无须任何额外的付出。旅游就是绝好的一个例子：一段时间或者是被作为最终体验而享受它，或者是被完全地浪费掉。教育是另一个例子。普通意义上的人际关系也是这样。

这里，还有浪费掉的时间这一概念的另一个版本。对于实用性指向、有目的、缩减需要的一类人来说，那段时间是被浪费掉了：没完成任何事情、没达到任何目的。虽然完全可以这样利用时间，我们或许还可以提出，一个同等合理的利用方法或许就是，认定那段时间是被浪费掉了，它不含有终极体验，即它最终没有得到享用。“在荒废中得到了享受的时间并不是浪费掉的时间”。“不是必需品的东西可能反而是基本的东西”。

从漫步、划独木舟、打高尔夫球等活动中，可以很好地看出，我们的文化不能很好地顾及终极体验。一般来说，这些行为受到赞美是因为，它们使人们走向田野、贴近大自然，去沐浴阳光、去欣赏美景。实质上，为了取悦西方人的良知，这些本来应当是非动机性的活动和体验变成了有目的、可以达到、事务性的活动形式了。

2. 艺术

当艺术是在寻求交流、力图激起感情、表现和影响他人时，艺术创造就是相对有动机的，艺术还可以是相对无动机的，这时，它是表达性的（expressive）而不是交流性的，是个人内部的而不是人与人之间的。表达可以有意想不到的人际效果这一点（即附带的收获）不属于我们的讨论范围。

然而，切中要害的问题是，“有一种对表达的需要吗?”如果有，那么艺术表现以及宣泄和释放现象就如寻求食物或爱情一样是有动机的。前几章中，我在许多不同场合指出过，我认为证据不久将迫使我们承认

这样一种需要：在行动中表达机体内已经被唤起的任何冲动。但下面的事实很清楚地告诉我们这一点会制造出反论：任何需要或者任何能力都是一种冲动，因而都会寻求表现。那么，应该将它看做是一个独立的需要或冲动呢？还是应相反，把它视为所有冲动的一个普遍的特点呢？

71

在这一点上，我们不必在这些选择中舍此取彼，因为我们唯一的目的是要表明它们全都被忽视了。无论哪一个结果被证明是最富有成效的，都会迫使人们承认：（1）无动机范畴的存在，或者（2）对于整个动机理论的巨大改造。

对于高级而复杂的人，审美体验的问题也同样重要。许多人的审美体验非常丰富，非常有价值，因此，他们会蔑视或者嘲笑任何一种否认或者忽视审美体验的心理学理论，无论这种忽视可能具有什么科学根据。科学必须解释所有的现实，而不仅只是现实中贫乏、苍白的部分。审美反应的无实用性和无目标性，我们对它的动机一无所知的现状（假如在一般意义上说它真具有什么动机的话），这些事实只应该向我们显示了我们的正统心理学的贫乏。

从认识的角度说，甚至审美的感知与普通的认识相比也可以被看做是相对无动机的。[①] 道家风范，即对一个现象的多面性的非功利性感知（特别是涉及产生标的体验的效率而非实用性时），是审美感知的一个特点。[②]

---

① 在本书第十七章“陈规化的认知与真正的认知”中我们看到，陈规化的感知在最好程度上也有片面性，它不能算是对于一个对象的全部属性的考察，就像我们只根据那些为数不多的、对于我们来说是有用、与我们的利益有关、能满足需要或者是会威胁需要的属性来为一个对象分类一样。

② “大脑能够使人做出这样的选择：它能够实现那些有用的记忆，把那些无用的记忆保留在意识的较低层次上。感觉也完全是这样的。为了帮助我们采取行动，它把使我们感兴趣的那一部分现实作为一个整体孤立出来，它向我们展现的主要并不是事物本身，而是事物对我们的用处。它事先把事物进行分类，给它们贴上标签，我们几乎不去观察对象，对我们来说，只要知道它属于哪一个范畴就够了。但是时常十分幸运、十分偶然地会出现这样一些人，他们的感知或意识不那么黏着于生活。造物主似乎忘记把他们的感知能力附加在他们的行动能力之上了。当他们观察一事物时，他们所看见的是事物本身，完全不涉及个人的利害计较。他们进行感觉的目的并不纯粹是为了行动，他们是为感知而感知的，并不想得到什么，而只是为了从中取得乐趣。在他们本性的某一方面（不管是在意识方面，还是在某一感知方面），他们生来就是超脱的；他们要么就在某一特殊感知方面是超脱的，要么在意识方面是超脱的；根据这种情况，他们要么是画家，要么是雕塑家，要么是音乐家，要么是诗人。因此，我们在各种不同艺术中看到的是一幅更为直接的现实图景。正因为艺术家不那么热衷于利用他的感知，所以他就能比一般人感知到更多的东西。”（46，162-163）

3. 欣赏

机体被动地接受和享受的不仅是审美体验，还有许多其他体验。几乎不能说这种享受本身是有动机的。如果一定要说点什么，它只是有动机活动的终极或者目标，是需要的满足所产生的附带现象。

神秘、敬畏、愉快、惊异、赞赏等体验也都属于这一类被动的丰富的主观审美体验，这些体验涌向机体，像音乐的效果一样，使机体沉浸其中。它们是终极体验，是最终的，而不是手段性的，完全不改变外部世界。如果我们对悠闲安逸解释得当，那么这一点对它也适合(Pieper，1964)。 72

这里提及两种这类的极限快乐或许恰如其分：(1) 机能快乐；(2) 生活本身的快乐（生物性快乐，有滋味的体验）。特别是，我们能在刚刚熟练地掌握了一种技能的孩子身上看到这一点：出于技能娴熟所带来的纯粹的快乐，他们反复地把玩着新近完善起来的技能。跳舞或许也是一个好例子。至于基本生活的快乐，任何病痛缠身或者心怀厌恶的人都可以证实这种终极的生物快乐的实际存在——健康地活着所自动带来的、并非主动追寻的无动机的副产品。

4. 游戏

游戏可以是应对性的，也可以是表达性的，或者两者兼而有之（参考本书第三章的有关部分）。有关游戏疗法和游戏诊断的文献很清楚地说明了这一点。这个一般性的结论很可能将取代过去提出的关于游戏的各种机能性、目的性、动机性的理论。既然没有任何东西阻碍我们对动物使用"应对—表达"两分法，我们也有理由期待对动物游戏的更有价值、更接近实际的解释。为了开辟这一研究的新领域，我们所要做的，就是承认游戏可能是无实用价值和无动机的，是一种存在（being）而非奋斗的现象，是目的而非手段。大笑、欢闹、娱乐、嬉戏、欢快等或许也是如此。

5. 智力表现

智力表现——意识形态、哲学、神学、认识也是一个正统心理学工具一直难以对付的领域。我认为，情况之所以这样，部分地是由于自从

达尔文和杜威以来，思维总的来说一直是被自动地被看成是用以解决问题的，即机能性和有动机的。在健康人的健全生活中，思维，如同感知一样，可以是自发的和被动的接受或者生产，它们是机体的本性和存在的无动机、不费力、快乐的表现，是让事情自然发生而不是人为地致使它们发生，就如同花香或者树上的苹果的存在一样。

第二部分

心理病态与正常状态

第七章　心理病理的起源

前面已经对动机概念的要点进行了阐述。这一概念包含着理解心理 75 病理以及挫折、冲突、威胁等的实质的重要启示。

几乎所有旨在解释心理病理是如何起源、持续的理论，都极为依赖我们现在将要讨论的挫折和冲突两个概念。某些挫折的确导致病态，另一些却并非如此。某些冲突也导致病态，另一些也并非如此。我们在后面将会看到，要想解开这个谜，必须求助于基本需要理论。

一、剥夺和威胁

在讨论挫折（frustration）时，很容易犯将人分割开的错误。也就是说，现在仍然有谈论一张受挫折的嘴、一个受挫折的胃或者一种受挫折的需要的倾向。我们必须永远记住，受挫折的只能是一个完整的人，而不是一个人的一个部分。

记住这一点，便会明显地看到一个重要的区别，即剥夺（deprivation）和对人格的威胁之间的区别。挫折的通常定义只不过是得不到所渴望的东西，一个愿望或一种满足受到妨碍等。这样一个定义未能区分开两种不同的剥夺：一种对于机体并不重要（很容易被替换，极少导致严重的后果），另一种则同时也是对人格，也就是说，是对这个个体的生活目标、防御系统、自尊心、自我实现以及基本需要的一种威胁。我 76 们的论点是：只有威胁性的剥夺才具有通常归因于一般性挫折的许多后果（通常是令人不快的后果）。

一个目标物对于个体来说可以有两种意义。首先，它有着内在的意义；其次，它也可以有一种间接的、象征性的价值。这样，某个被剥夺

了他想要的冰淇淋卷的孩子可能只是失去了一个冰淇淋卷。另一个被剥夺了冰淇淋卷的孩子，就可能不光是丧失了一次感官上的满足，而且还会觉得被剥夺了母亲的爱，因为她拒绝给他买冰淇淋卷。对于第二个孩子来说，冰淇淋卷不光有着内在的价值，而且还是心理价值的承载物。对于一个健康人来说，只是被剥夺了作为冰淇淋的冰淇淋，很可能是无足轻重的，这种情况甚至连是否可以用“挫折”来称呼它都值得怀疑，“挫折”是对具有更大威胁性的剥夺的描述。只有当目标物代表着爱、名望、尊重或其他基本需要时，对它的剥夺通常才会产生一般称为挫折的不好的效果。

在某些种类的动物群体中，在一些情况下，可以很清楚地证实一个物体的这种双重意义。例如，已经得到证明，当两只猴子处于一种支配—从属的关系时，一块食物既是充饥物，也是支配地位的一种象征。这样，如果处于从属地位的动物试图捡起食物，它立刻就会受到处于支配地位的动物的攻击。然而，如果它能解除食物的象征性的支配价值，那么，它的支配者就会允许它食用。这一点，它通过一个顺从的姿势就可以很容易地办到，即在接近食物时做出性服务的姿势。这仿佛是说，“我只是想要这块食物以便充饥，我不想向您的主宰地位挑战。我乐意服从您的支配”。同样，我们也可以用两种不同的方式来对待朋友的批评。通常，一般人的反应都是觉得受到了攻击和威胁（这也是有道理的，因为批评常常都是一种攻击）。于是，他的反应便是怒火中烧，勃然大怒。但如果他确信这只是批评而不是一种攻击或者排斥，那他就不仅会倾听批评，甚至可能会感激。这样，如果他已经有足够的证据表明他的朋友爱他、尊重他，批评便只代表批评，并不会同时代表着一种攻击或威胁（Maslow，1936，1940b）。

对于这一区别的忽略，在精神病学界里制造了很多不必要的混乱。一个反复出现的问题是：挫折的许多后果，如寻衅和理想化等，全都是，或者有些是由性剥夺所不可避免地引起的吗？现在大家都知道，在许多情形中，独身生活并没有精神病理上的后果。然而，在另外的许多情形中，它却有不少恶果。什么因素来决定将会出现什么结果呢？对精

神正常者的临床检验提供了一个明确的答案：性剥夺只有在被个体认为是代表着异性的拒绝、低贱、缺乏价值、缺乏尊敬、孤立或者其他对基本需要的阻挠时，才会在一个很严重的意义上成为病因。对于那些并不认为它有这种含义的人来说，则可以比较轻松地承受性剥夺。

孩提时期不可避免的剥夺通常也被认为是具有挫折性的。断奶、大小便控制、学走路——实际上，每一个新的调整层次，都被认为是通过对孩子的强制而实现的。在这里，单纯的剥夺和对人格的威胁之间的区分再一次要求我们谨慎从事。对那些完全信赖父母的爱和关注的孩子进行观察，证明他们有时可以令人惊异地对各种剥夺、纪律和惩罚泰然处之。如果一个孩子并不把这些剥夺看成是对他的基本人格、主要生活目标和需要的威胁，那么它们就会很少产生挫折效果。

77

从这个观点出发自然会得出一个结论：威胁性挫折这个现象同其他威胁性情况的联系，要比同单纯剥夺的联系紧密得多。也可以看到，挫折的典型后果经常是由其他类型的威胁所引起的——创伤、冲突、大脑皮质损伤、严重疾病、现实的人身威胁、死亡的临近、屈辱或巨大的痛苦。

这将我们引向了我们的最终假设：也许挫折作为一个单独的概念不如将它剖析开的那两个概念有用：(1) 对于非基本需要的剥夺，和 (2) 对于人格，即对于基本需要或同这些需要有关的各种应对系统的威胁。剥夺的含义比挫折这一概念的通常含义要少得多，威胁的意味则多得多。剥夺并不是精神病病因，威胁则是。

二、冲突和威胁

冲突这一个概念可以像我们对挫折所做的那样，用威胁的概念剖析。我们将要考虑几种冲突。

单纯的选择是在最简单意义上的冲突。每个人的日常生活都充满着无数这样的选择。我想，这种选择和将要讨论的下一种选择之间的区别会是如下所述的。第一种涉及在通向同一个目标的两条道路中进行选择，这一目标相对来说对机体并不重要。对于这样一种选择情况的心理

反应几乎从来也不是病理性的。事实上，在绝大部分情况下，主观上根本就没有冲突的感觉。

另一种选择是这样一种情况：目标本身是重要的，但有两种到达这一目标的途径可供选择。目标本身并没有受到威胁。当然，目标重要与否取决于具体每一个机体的情况。对一个机体来说是重要的，对另一个就可能不重要。可以举一个例子，一位妇女试图决定是穿这双鞋还是那双鞋、是穿这件衣服还是那件衣服到一个社交场合去，这一社交场合恰好对她来说是重要的，所以她希望能留下一个好印象。在做出决定后，明显的冲突感觉通常就会消失。然而，当目的非常重要时，在通向它的两个或更多道路之间的选择冲突就可能变得非常激烈。当一位妇女不是在两件衣服中进行选择进，而是在两个可能成为丈夫的人之中进行选择时，这种冲突就确实可能变得极其激烈。这使我们再一次想起了罗森茨威格对需要的坚持性效应和自我的防御性效应之间所作的区分。

威胁性的冲突同前面描述过的两种类型的冲突有着根本性的不同。它仍然是一个选择的情形，但现在却是在两个不同的目标之间进行选择，两个目标都是至关紧要的。在这里，做出一个选择的反应通常并不能解决冲突，因为这种决定意味着放弃某些几乎是同被选中者一样必需的东西。放弃一个必需的目标或对需要的满足使人感到一种威胁，即使在做出选择之后，威胁性后果也依然存在。总之，这种选择最终只会导致对于一种基本需要的长期妨碍。这是致病的。

78

灾难性冲突最好是被称为没有抉择或没有选择可能性的纯威胁。就其后果来说，所有的选择都同样是灾难性或威胁性的，不然的话，也只有一种可能性，即一种灾难性的威胁。这样一种情况是广义上的冲突。如果举两个例子就可以很容易地看到这一点：一个例子是一位在几分钟内就要被处决的人；另一个是被迫作出明知对它有惩罚性的决定的动物，在作决定时，所有逃避、进攻或替代性行为的可能性都被杜绝——这正是许多动物神经症实验中的情况（Maier，1939）。

就精神病理学的观点来说，我们所得出的结论只能是同我们分析了挫折之后所得出的结论一样。一般说来，有两种冲突的情况或冲突的反

应，一种是无威胁性的，另一种是有威胁性的。无威胁性的冲突并不重要，因为它们通常是不致病的；带有威胁性的类型的冲突是重要的，因为它们往往是致病的。[①] 同样，如果我们将一种冲突的感觉作为病症的来源来谈论，我们似乎最好还是来谈一下威胁或威胁性冲突，因为某些种类的冲突并不能引起症状。有一些实际上还会强化机体。

然后，我们就可以着手对精神病病因这一综合领域的各种概念进行重新分类。我们可以首先讨论剥夺，其次则是选择；可以认为这两者都是不致病的，因此对精神病理学的研究者来说是不重要的概念。重要的那个概念既不是冲突也不是挫折，而是两者的基本致病特征，即对机体的基本需要和自我实现加以阻碍的威胁，或实际存在的阻碍。

三、威胁的个体化定义

一般动力学理论以及各种具体的实验结果都表明，有必要个别地界定威胁。也就是说，我们最终界定一种情况或威胁时，不仅要着眼于整个种类都有的基本需要，还要着眼于面临着自己的独特问题的个别机体。这样，挫折和冲突二者的定义常常都是只依据外部的情况，而不是依照机体对这些外部情况的内在反应和感知而下的。又一次必须指出，心理创伤的境况不同于对创伤的感受；一个创伤性的境况可以具有心理威胁性，但不一定非要如此。如果处理得当，它的确可能具有教育和强化功能。

我们怎么才能知道，某一特定情况是被机体理解成了一种威胁呢？ 79
对于人类来说，这可以很容易地由足以描述整体人格的方法做出判断，如心理分析法。这些方法可以使我们知道一个人需要什么，缺乏什么，什么在威胁他。与普通大众或神经质的成人相比，健康的成人总体来说更少受外在境遇的威胁。我们仍必须记住，虽然这种成年人的健康是幼

---

① 威胁并非总是致病的，对于威胁既有健康的应付方式，也有精神病或神经症的解决办法。而且，一种明显的威胁情况在一个特定的人身上，可能导致也可能并不导致在心理上受威胁的感觉。一次轰炸或对生命本身的威胁，其威胁的程度可能还不如受人嘲笑、被人冷落、被朋友抛弃、自己的孩子生病或者十里之外一位陌生人所受的凌辱更有威胁性。而且，威胁也可能起到使人坚强起来的作用。

年时代的免受威胁或成功地克服威胁所带来的，随着年月的推移，它变得对威胁越来越有免疫力。例如，实际上，不可能去威胁一个非常自信的人的男子汉气概。对于一个在一生中充分地被人所爱、感受到自己值得被爱的人来说，失去了爱并不是一个巨大的威胁，必须又一次借助于机能自主原则来理解这一点。

动力理论所必然得出的最后一个观点就是，我们必须永远把威胁感看做其本身就是一种对于其他反应的动力性刺激。如果我们不同时知道这种威胁感会导致什么，会使个体做什么，机体会如何对威胁做出反应，那么对于任何机体内的威胁，也不可能进行完整的描述。当然，在神经症理论中，绝对是既有必要了解威胁感的实质，又有必要了解机体对这种感觉的反应。

四、作为威胁的精神创伤和疾病

有必要指出，威胁这一概念中包括一些既不属于冲突，也不属于挫折的现象（在这些名词通常的意义上）。某些类型的严重疾病可能会导致心理疾患。一个心脏病非常频繁发作的人，其行为方式是一种受到了威胁者的行为方式。对于小孩来说，生病、去医院的经历除了会对他施加剥夺外，这些经历本身常常就是具有直接威胁性的。

我们还可以把非常基本的和严重的精神创伤加入我们的非冲突、非挫折性威胁影响的名单中。有着非常严重的意外事故经历的人或许会得出结论说他/她不是自己命运的主人，并且死亡永远是近在眼前。面对着如此不可抗拒的强大和威胁性的世界，一些人似乎对自己的能力失去了信心，甚至对最简单的能力也失去了信心。当然，其他不很严重的精神创伤的威胁性会较小。我还想补充一点：这样一种反应更经常地出现于某一类人身上——他们具有某种特定类型的性格结构而使他们更易受到威胁。

无论出于什么原因的濒临死亡都可能会（但也不一定）使我们置身于一个受威胁的状态，其原因是，在此，我们可能会失去我们基本的自信。当我们再也不能控制局面，当我们难以忍受这世界，当我们不是我

们自己的命运的主宰，当我们再也无法控制世界或控制我们自己时，我们当然可能会谈及受威胁的感受。其他“我们无能为力”的境遇有时也会令人感到具有威胁性，或许剧痛应属于此类。对此我们确实是无能为力的。

通常是属于一个不同类别的现象或许也可能被归于这个概念之下。80 例如，我们可能谈及突然而强烈的刺激，无预感的突然坠落、失足、任何无法解释或不熟悉的事情、生活常规或节奏被打乱，这些对于儿童来说是威胁性的，而不仅仅是产生情感反应。

当然，我们也必须谈到威胁最核心的方面，即直接的剥夺、阻碍，或危及基本需要（羞辱、排斥、孤立、失去威望、失去力量）；这些都是具有直接的威胁性的。另外，对能力的误用或弃用直接地威胁着自我实现。最后，对于非常成熟的人来说，指向超越性需要或存在的价值的危险可能是具有威胁性的。

五、作为威胁的对自我实现的抑制

与戈尔茨坦（Goldstein，1939，1940）的观点相一致的是，我们可以把对威胁的大部分个人体验理解成为是一种境遇，一种抑制或威胁终极自我实现的发展的境遇。这种对未来和对现实破坏的强调有着许多严重的后果。作为一个例子，我们可以引入弗洛姆的革命性概念“人本良心”（humanistic conscience）作为对偏离成长或自我实现之路的知觉。这个概念大大地弥补了相对主义和弗洛伊德的“超我”这一概念的不足。

我们还应当注意到，把威胁等同于抑制成长这一做法产生了这样一种可能性，即一种现在是主观无威胁性的境遇，在将来却是威胁性的或抑制成长的。孩子们或许现在希望得到满足，这种满足会使他们高兴、平静下来、感激，却也会是抑制成长的。一个例子就是父母对孩子的纵容，导致孩子恣意妄为。

六、病理症状的根源

把神经症的起源等同于最终是有缺陷的发展，由于这种思想的一元

化的性质，从中产生了另一个问题。我们是说，所有的或大部分的疾患来源于单一的源泉；神经症状的病源是一元的，而不是多元的。那么疾患的不同症候群是来自哪里呢？或许不仅致病原因（pathogenesis）和心理病理学是一元的，或许我们现在所谈论的医学模式中不同的疾病类型，实际上是肤浅的分类，它们是对一个更深层次的同一疾患的不同的特殊反应，正如霍妮所宣称的那样（Horney，1937）。针对安全感—非安全感的S-I测验（Maslow，1952）就是建立在这样一个基本假设之上的，并且迄今为止，它似乎相当成功，可以分辨出具有一般性心理疾患的大众，而不是仅能分辨歇斯底里、忧郁症或焦虑性神经症。

因为在这里，唯一的目的是要指出，重要的问题和假设是由这种心理病理学理论所产生出来的，所以现在不再进一步地探究这些假设。只需要强调它的统一的、简化的可能性。

七、总结

81 总的来说，下面的这一些都在我们的感觉中被感受为威胁：对基本需要和超越性需要（包括自我实现）以及它们的前提条件的可能或现实的阻碍，对生命本身的威胁，对机体总体完整性的威胁，对机体整合性的威胁，机体对世界的基本把握所受到的威胁，以及对终极价值的威胁。

无论我们如何定义威胁，确实有一个方面是我们所永远不能忽视的。一个终极的定义，无论它还包括着什么，肯定必须是有关于机体基本的目标、价值或需要的。这意味着，反过来，任何心理病理学理论必须直接地建立在动机理论之上。

第八章　破坏性是本能的吗？

从表面上来看，基本需要（动机、冲动、驱力）并不是邪恶或有罪的。一个人需要食物、安全、归属、爱、社会认可、自我认可和自我实现，这是无可厚非的。事实上，绝大多数文化中的绝大多数人都认为——虽然具体观点随地域而有所不同——这些是他们渴望得到满足的、值得赞颂的愿望。即使采取最谨慎的科学态度，我们也必须说，这些愿望是中性的而不是邪恶的。这种情况也同样适用于我们所知道的绝大多数甚或全部的人类能力（进行抽象活动的能力、使用合乎语法的语言的能力、创立哲学的能力，等等），适用于人在素质上的差异（主动性或被动性、天生的体质的强弱、精力充沛与否，等等）。至于渴求卓越、真、美、公正、质朴之美的那些超越性需要，在我们的文化中，在我们所了解的大多数文化中，把它们说成本质上是坏的、邪恶的或有罪的，这实际上根本就不可能。 82

因此，人性和人类种族的那些原始特性本身并不能解释在我们的世界中、在人类的历史上和在我们自己的个人性格中显而易见的大量邪恶。诚然，我们有足够的事实把大量所谓的邪恶归咎于身体上的疾病和人格上的缺陷，归咎于人的无知和愚蠢，归咎于人的不成熟，归咎于糟糕的社会和社会组织机制。但是我们却没有足够的事实来肯定到底有多少邪恶可以归因到这些因素上去。我们知道，邪恶可以通过健康和治疗、知识和智慧、年龄上和心理上的成熟、良好的政治与经济以及其他健全的社会习俗和体制而逐步减少。但到底减少了多少呢？这些措施能把邪恶减少到零吗？现在我们确实可以保证，我们有足够的知识拒绝这样一种看法，即认为人的本性就其本质而言，在生物学的意义上主要地

83 和根本上是邪恶、有罪、刻毒、残忍、暴虐、凶残的。但我们却不敢声称在人的本性中没有一丝一毫趋向邪恶行为的类本能倾向。很清楚，我们对各种情况仍然知之甚少，无法做出这样的断言，我们手头至少有些证据是与这种断言互相抵触的。但无论如何，是完全有可能获得这种知识的，而且这些问题也完全能够由一种经过适当扩充的人本主义科学来加以解答（Maslow，1966；Polanyi，1958）。

本章试图用经验的方法来讨论这一所谓善与恶的领域中的一个关键问题。虽然我们并不想给出一个定论，但我们想提醒人们注意，我们对于破坏性的认识虽然还没有给出最终的结论性答案，但却有了很大的进展。

一、动物

首先，那种看上去像原发性的进攻性确实可以在一些动物种类那里见到。虽然并不是在所有动物身上，甚至也不是在很多动物身上，但确实在某些动物身上可以看到这种进攻性。有些动物显然是为了杀戮而杀戮，它们好像并不是出于某种明显可见的外在原因而表现出进攻性的。一只狐狸跑到鸡窝里会大开杀戒，它所杀死的鸡是它完全吃不了的；猫戏弄老鼠更是尽人皆知的；牡鹿和其他处于发情期的有蹄动物会主动寻衅斗殴，为此有时甚至不惜抛弃自己追求的母鹿。许多动物，甚至一些高等动物，一旦步入老年，明显地出于体质方面的原因，会变得更具恶意，以前比较温顺的动物这时会具有挑衅性。在许多不同的动物那里，杀戮都并不仅仅是为了获取食物。

一个著名的对实验用老鼠所做的研究显示，在老鼠身上完全有可能培养起野性、攻击性和残暴性，正如人们可以在它们身上培养起解剖学特征一样。至少在老鼠这一物种身上（可能也可以在其他物种身上），暴虐的倾向可能是决定了动物行为的一个主要遗传因素。人们还发现，野蛮残暴的老鼠与温和驯服的老鼠比较起来，其肾上腺显然要大得多，这一发现使以上现象显得更为真实可信。当然，遗传学家们也可以朝着相反的方向驯化其他种类的动物，在它们身上培养起温和驯服的性情，

使它们一点也不残暴。正是这样一些例子和观察使我们能够向前一步，接受在所有可能的解释中那种最为简单的一个，即我们在此所讨论的行为都来自于特定的动机，而这一特定的行为对应着一个来自于遗传的驱动力。

但是动物中其他许多明显是原发性的凶残，如果进行更加细致的分析的话，并不完全是它们所表现出来的那样。在动物身上，如同在人身上一样，攻击行为能够通过多种方式，由许多情境激发起来。例如，有一个因素称为领地行为（Ardrey，1966），我们可以以在地上筑巢的鸟儿为例来对这一因素进行一番描述。我们可以看到，当一群鸟为自己选择好了繁殖的处所之后，别的鸟儿只要进入这片领地范围就会遭到进攻。但是，这群鸟仅仅进攻那些贸然闯入的不速之客，而不会进攻别的鸟。它们并非不分青红皂白地攻击所有的鸟，它们仅仅进攻那些领地侵犯者。有些种类会进攻任何其他的动物，甚至连它们的同类也不例外，只要这些动物没有它们这一特定群体或族类的气味和外表。例如，吼猴常常组成一个封闭的群体，任何别的吼猴如果想要加入这一群体，就会遭到声色俱厉的攻击，被毫不留情地驱逐出去。但是如果这只猴子能够逗留足够长的时间，它最终就会成为这一群体中的一员，并且转而去攻击其他闯入这一领地中的入侵者。 *84*

研究的对象越是高等，就会发现攻击行为更多地相关于支配现象。这些研究十分复杂，我们不可能在此详加引证，但我们可以说，这种统治地位，以及有时从它那里发展出来的进攻性，对动物来说确实具有功能的价值或者求生的价值。动物在支配性的阶层中的地位部分地取决于它进攻的成功与否，而它在这个阶层中的地位又决定了他获取食物的多寡、它是否能够获得配偶，以及其他生物方面的满足。实际上，在这些动物身上所表现出来的所有凶残行为，只有当在必须使统治地位合法化，或需要改变统治结构的时候才会发生。这一点到底在多大程度上也适用于别的动物种类，我还没有把握。但是我猜想，领土现象、进攻陌生动物的现象、满怀嫉妒保护母兽的现象、攻击病弱者的现象，以及其他常常能用本能的攻击和凶残来加以解释的现象，通常都是由争夺统治

地位而引起的，而不是由那种为进攻而进攻的特殊动机引起的。这种进攻可以是手段性行为而不是目的性行为。

通过研究类人猿，人们发现进攻很少是原发性的，而更多是派生性、反应性和功能性的，是针对一种动机整体、社会力量整体和直接的情境决定因素所做出的合理的、可以理解的反应。在黑猩猩这种在所有动物中与人类关系最近的动物身上，我们一点也没有发现它的某一行为是为进攻而进攻的，这样的行为绝不存在。特别是在幼小的时候，这些动物是如此地可爱，如此地富于合作精神，如此地友好，以至于在某些群体中我们几乎看不到任何形式的、不管是为什么原因而采取的凶残的进攻性行为。大猩猩也有类似的地方。

至此，我可以说，这个从动物争论到人的整个争论确是值得怀疑的。但假如我们为了论述起见接受这样的论据的话，如果我们从与人类关系最近的动物出发，开始推理，我们就必须做出如下结论：这些动物的行为与人们通常认为的恰好相反。如果说人有来自动物方面的遗传因素的话，那多半都是来自类人猿的，而类人猿与其说是富于进攻性的，还不如说是更富于合作精神的。

这一错误是一般伪科学思维的一个例证，这种伪科学思维可以十分恰当地被描绘成不合逻辑的动物中心主义。人们犯这种错误的步骤通常是这样的：首先，他们建立一套理论，或者树立一种偏见，然后再从整个物种进化史中选取那种最能说明这一论点的动物；其次，他们故意对所有不适宜于这一理论的动物行为置若罔闻，例如某人想要证明本能的破坏性，他就千方百计要选取狼，而将兔子置于脑后；最后，他们应当是忘记了这样一个事实，即如果一个人对从低级到高级的整个等级进行研究，而不是去选取某些他所喜爱的动物种类，那么他就能够发现明显的发展趋势。例如，动物越是向着高等发展，食欲就变得越来越重要，而纯粹的饥饿则变得越来越不重要。而且，动物的可变性也越来越强烈，从受精到成年这段时间也越来越长（当然不排除某些例外），或许更为重要的是，反射、荷尔蒙和本能变成越来越不重要的决定性因素，并且越来越被智力、学习和社会的决定作用所取代。

85

从动物那里获得的证据可以总结如下：第一，从动物到人的讨论从来都是一项细致入微的工作，因此在讨论时必须十分地小心谨慎；第二，原发性的和由遗传得来的趋于破坏性或凶残进攻的倾向在某些动物种类那里的确可以见到，但这类动物可能比大多数人所相信的要少一些，在某些动物种类那里，这种倾向完全不存在；第三，如果我们对动物表现出来的某些特殊的进攻行为进行仔细分析的话，我们就会发现，这些行为更经常地都是对各种刺激物所作的继发性的和派生性的反应，而不仅仅是某种为攻击而攻击的本能的表现；第四，动物越是往高等发展，越接近于人类，它的纯粹原发性的攻击本能就变得越来越微弱，到了猿人那里，有关于这种本能的证据似乎根本就找不到；第五，如果人们仔细地研究猿猴这一在所有动物中与人类关系最近的动物，那么，在这里，有关原发性的恶意攻击的证据几乎完全找不到，相反，我们却能找到大量有关于友爱、合作精神甚至于利他主义的证据。最后一个重要观点来自于我们的这样一个倾向，即当我们除行为以外一无所知的时候，我们通常都设想出一些动机来。现在，研究动物行为的学者们都普遍同意，多数食肉动物杀死它们的猎物都纯粹是为了获取食物，而并不是为了施虐，如同我们取得牛排是为了食物而不是出于戕杀的欲望一样。所有这一切最终意味着，从今以后任何认为人的动物性驱使他为进攻而进攻、为破坏而破坏的进化观点都应该被加以怀疑或拒绝。

二、儿童

对儿童的观察、实验研究及其他发现有时似乎类似于一种投射方法，就像罗夏测试的墨迹，成年人的敌对都可以投射到上面去。我们常常听到人们大谈儿童天生的自私和破坏性，关于儿童的自私和破坏性的论文远比关于他们的合作、友爱、同情等的论文要多，而且后者本来数量就不多，却还常常遭到忽视。心理学家和心理分析家们经常把小孩看成是“小魔鬼”，天生就带着原罪，内心深藏着仇恨。毫无疑问，这样一种天真的描绘是虚假的。我必须承认，在这一领域内还缺少科学的材料，实在令人遗憾。我的论点只是建立在少数几个出色的研究（特别是

墨菲对儿童同情心的研究）（Lois Murphy，1937)、我自己与儿童相处的经验，最后还有某些理论考虑的基础之上的。但是，即便是这些不充足的证据在我看来也足以使人对下面的结论产生怀疑，即儿童主要是些充满破坏性、进攻性和敌意的小动物，人们必须用纪律和惩罚来约束他们，这样在他们身上才会出现少许的善性。

实验的和观察到的事实似乎表明，正常的儿童事实上正如人们所说，经常都是怀着原始的敌意，具有破坏性和自私的。但是在别的时候，也许同样经常，他们也是慷慨的、富有合作精神的和无私的。决定

86

这两类行为出现的相对频率的主要原则似乎是，当儿童感到不安全的时候，当他在安全需要、爱的需要、归属需要和自尊需要方面受到根本性阻碍和威胁的时候，他就会更多地表现出自私、仇恨、攻击性和破坏性来。在那些基本上得到父母的爱和尊重的儿童身上，破坏性则要少一些。而且在我看来，现有的一切证据都表明破坏性事实上确实越来越少。这意味着，儿童的敌意都是反应性、手段性或防御性的，而不是本能性的。

如果我们观察一个一岁或者更大一些的健康的、得到了爱和关心的儿童，那么我们就不可能看到任何可被称为邪恶、原罪、施虐狂、从伤害他人中取乐、破坏性、为敌对而敌对或者故意实施暴行的情况。恰恰相反，细致和持久的观察往往证明了相反的情况。实际上，我们在自我实现者身上看到的每一种人格特征，所有可爱的、令人钦佩和羡慕的品质都可以在这样的婴儿身上见到——当然要除掉知识、经验和智慧。人们之所以如此喜爱、需要儿童，一个原因就是，儿童在他们生活的头一两年中完全没有明显的邪恶、仇恨或恶意。

至于破坏性，我十分怀疑它会作为一种简单破坏性驱力直接的原始表达出现在正常儿童的身上。一个又一个看似明显的破坏性经受不住更详尽的考察，在动力学的分析中被否定了。在一个把钟拆散了的儿童的心目中，他并不是要毁坏钟，他只是想对钟进行一番检查。如果在此我们硬要用原发性驱力来解释儿童的行为，那么好奇心是比破坏性远为明智的选择。其他许多在不安的母亲看来是破坏性的行为，实际上不仅表

现出了儿童的好奇心，而且还是一种活动、游戏，儿童是在运用他日益成熟的能力和技巧，甚至是在进行实际的创造，例如，儿童把他父亲精心打印出来的便条剪成一些十分漂亮的碎片，就是这样的。人们常常认为儿童纯粹是为了从邪恶的破坏中取得乐趣而去进行破坏的，对此我表示怀疑。也许在病理学病例中，例如在癫痫病、脑炎后遗症中会出现某些例外，但即使是在这些病例中，也不能确定他们的破坏性是否就不可以是反应性的、是对某种威胁的反应。

同胞敌对是一种特殊的、时常令人迷惑不解的情况。一个两岁的儿童对他刚出生的弟弟会做出某种危险的进攻行为。有时他的敌意还表现得十分天真和直率。对此，一个合理的解释就是，两岁的儿童不能想象他的母亲能够同时爱两个小孩。他不纯粹是为了伤害而伤害，而是为了继续占有他母亲的爱。

另外还有一种特殊情况，这就是心理变态人格，具有这种人格的人所采取的许多攻击行为经常看起来是没有动机驱使的，也就是说，他是为进攻而进攻的。我认为在这里需要引用一个原则，这一原则最初是露丝·本尼迪克特（Ruth Benedict，1970）在试图解释为什么安全的社会会参与战争时所阐明的。她的解释是，安全、健康的人们对那些广义上是他们兄弟的人、那些他们与之可以彼此认同的人并无敌意，对这些人也并不表现出某种敌意或进攻性来。他们是友好、充满爱和健康的，但如果他们认为某些人根本就不是人，他们就要起来消灭这些人，如同他们杀死烦人的昆虫或宰食动物是无罪的一样。 87

我发现在理解心理变态者时，有必要假定这些人与他人没有爱的认同，因此就有可能漫不经心地伤害他们，甚至杀害他们，而在他们这样做时，却并无仇恨或者快乐，正像他们杀死那些有害的动物一样。在孩子成熟到足以进入人际关系中之前，发生的一些似乎是十分残忍的儿童式的反应可能也是由于这种认同的缺乏。

最后，在我们看来，这里还牵涉到某些相当重要的语义方面的考虑。说得尽可能简明扼要一些，那就是，进攻性、敌意和破坏性都是成人世界中的语汇。这些词语意味着的一些东西是仅对成人而言的，不适

用于儿童，因而不应该在不加改造的情况下就加以使用。

例如，儿童们在他们人生的第二年，可以在同一个地方各自独立地玩耍，彼此互不干扰。即使在这些儿童中间出现了某些自私的或攻击性的相互干扰，这也绝不同于发生在十岁儿童之间的那种人际关系；可能他们都没有针对对方的意识。如果一个儿童从另一个儿童那里将一个玩具硬抢过来，这种行为与其说像成年人的自私的进攻，还不如说像一个人拼命从一个盖得紧紧的箱子中把某个东西拽出来。

一个正在吃奶的幼儿发现母亲的乳头被从他嘴里拽出来，于是拼命大喊大叫；一个三岁的儿童还击惩罚他的母亲；一个五岁的小孩尖声高叫“我真巴不得你死”；一个两岁的儿童不停地动拳头打他刚出生的弟弟；在所有上面这些情况中，我们都不能把小孩当作成年人来对待，我们也不应该像解释成年人的反应一样来解释他的反应。

大多数这类行为，如果放到儿童的参照系中从动力学观点来加以理解的话，可能都必须被当成反应性的行为来加以接受。这就是说，这些行为都极有可能是出于失望、遭到拒绝、孤独以及那种害怕失去尊重和保护性的心理，即出于对基本需要的阻碍，或者出于产生这种阻碍的威胁，而不是由于他们生来就有一种仇恨或伤害的冲动。这种用反应来对行为进行的解释是否能解释所有的破坏性行为，而不仅仅是大多数这样的行为，我们目前拥有的知识——或者毋宁说我们知识的缺乏——还不允许我们得出结论。

三、人类学

对各种材料进行的比较研究可以借助于民俗学而得以扩充。我们可以不假思索地说，对民俗学材料做哪怕是匆匆的一瞥，也能向有兴趣的读者证明，在现存的各种原始文化中，敌对、进攻或破坏行为的数量是不定的，从0%到几乎100%不等。像阿拉伯西（Arapesh）这样的部落就十分温和、友好，一点也没有表现出攻击性来，以至于他们必须采取极端的措施才能找到一个愿意抛头露面的人来主持他们的仪式；但是在另一个极端上，我们也可以看到像楚克奇人（Chukchi）和多布人

(Dobu) 这样的一类人群，他们满怀仇恨，以至人们迷惑于是什么原因使他们没有因自相残杀而灭绝。当然这里所描述的都是从外部观察到的行为，我们可能仍迷惑于这些表面行为之下的无意识冲动，这些冲动可能有别于我们所能看到的表面现象。 88

显然，人类甚至不需要具备像美国社会中的一般人所具有的那种攻击性，更不用说世界上其他一些地方的人了。来自人类学方面的证据使我们完全有理由把人身上的破坏性以及那些恶意或残酷的行为看成是基本需要受到挫折或威胁而产生的继发性的和反应性的后果。

四、临床经验

心理治疗的文献中所记载的通常的经验就是，暴力、愤怒、仇恨、破坏欲、复仇冲动等实际上大量地存在于每一个人身上，即使不是明显可见的，也是掩藏在表面底下的。或许有人会声称自己从来没有感到过仇恨，但任何一个有经验的病理学家对此都不会严肃对待的。他会毫不迟疑地断言这个人只是抑制或压抑了他的仇恨。他会期待着在每个人身上都发现这种仇恨的情感。

但是，自由地谈论一个人的暴力冲动（而非把这些冲动实施出来）往往能够起到一种净化的作用，能够减低这些冲动的频率，清除掉其中的神经症的、不现实的因素，这也是心理治疗中常有的经验。成功的疗法（或者成功的成长与成熟）的一般效果总是大致相当于我们在自我实现的人身上所看到的那种情形：(1) 他们远不像一般人那样经常地体验到敌对、仇恨、暴力、恶意和破坏性攻击；(2) 他们并没有失去他们的愤怒或攻击性，但这种愤怒或攻击的性质却常常转化成了义愤、自我肯定、对被剥削利用的抵抗和对非正义的愤怒，也就是说从不健康的攻击转化成了健康的攻击；(3) 比较健康的人似乎都远远不是那么害怕自己的愤怒和攻击性，因此当他们表现自己的愤怒和攻击的时候，就会表现得更加淋漓尽致。暴力有着对立的两极，而不仅仅具有一个方面。暴力的反面可以是不那么强烈的暴力，或者是对暴力的控制，或者是努力不做暴力的事情。或者我们可以说在暴力中存在着健康与不健康的两极

对立。

但是这些材料却并未解决我们的问题。弗洛伊德及其忠实的追随者认为暴力是出自本能的，而弗洛姆、霍妮及其他新弗洛伊德主义者则认为暴力完全不是出自于本能。了解一下这两种对立的观点是极富教益的。

五、来自内分泌学、遗传学等的材料

任何一个想把目前所知道的有关于暴力来源的一切材料汇集在一起的人，也必须去挖掘内分泌学家们所积累起来的材料。这种情况在低等动物那里相对说来仍是比较简单的。毫无疑问，性激素和肾上腺以及大脑垂体激素明显地对进攻性、支配性、被动性和野蛮性起着决定性的作用。但是，因为所有内分泌腺都共同地起着决定作用，所以这些材料中的一部分就变得非常复杂了，需要专门的知识才能处理。对于人类来说更是这样，因为人类的这种材料更加复杂。但这些材料却万万不可忽略过去，有证据表明，雄性激素与自我肯定、搏斗的意愿和能力等有关。另外，还有些证据表明，不同的个体分泌出不同比例的肾上腺和非肾上腺素，这些化学物质与个体搏斗而不是与临阵逃脱的趋向有关。关于这一问题，心理内分泌学这一交叉学科毫无疑问会告诉我们大量的东西。

89

来自遗传学的材料，来自染色体和基因的材料明显地与这一问题有着特殊的关联。例如，最近有人发现，具有双重男性染色体（双重男性遗传基因）的男子差不多都无法控制自己的暴烈。这一发现本身就使得纯粹的环境主义成为不可能的了。在最和平的社会里，在最完善的社会和经济条件下，有些人仅仅因为自身的遗传构成而十分暴烈。这一发现当然会使人重新注意到下面这一已经得到了很多讨论但始终没有得到解决的问题，即男性，特别是青年时期的男性是否需要一些暴力呢？是否需要某种东西或人来与之搏斗、与之发生冲突呢？有一些证据表明，情况可能是这样，不仅成年人如此，甚至婴儿以及幼小的猴子也是如此。这种情况到底在多大程度上是内在地或不是内在地被决定了的，只有留待将来的研究者去研究了。

六、一些理论上的考虑

正如我们已经看到的，人们有一个普遍性的看法，这就是，破坏或伤害是一种继发性的或派生性的行为，而并不是一种原发性动机。这意味着，人的那些敌对行为或破坏行为实际上总是有一定原因的，都是对另一事态的反应，都是某种产物而非初始的源泉。与此相反的观点则认为，破坏行为整个地或部分地是某种破坏性本能的直接的和最初的产物。

在任何这类讨论中，我们可以做出的最重要的区别就是本能与行为之间的区别。行为是由许多力量共同决定的，内部动机只是其中一种。可以简略地说，任何有关于行为决定的理论都必须包括至少以下三方面决定性因素的研究：(1) 性格结构，(2) 文化压力，(3) 直接的情境或领域。换一句话来说，对内部动机的研究只是任何对行为的主要决定因素的研究所涉及的三个领域中的一部分。有了这样一些考虑，我就可以把我的问题重新表述如下：第一，破坏性行为是如何被决定的？第二，破坏性行为的唯一决定因素是某种遗传的、先定的和特定的动机吗？这些问题当然仅仅在一个先验的基础上才能一下子得到回答。所有可能的动机的整体，都不能决定进攻或破坏的发生，更不用说某种特殊的本能了。必须把广泛意义上的文化牵涉进去，行为发生于其间的直接的情境或领域也必须加以考虑。

我们还可以采取另外一种方式来陈述这一问题。人的破坏行为有如此多的来源，以至于谈论某种单一的破坏驱力都是荒谬的。这一点可以用几个例子来说明。

当某人为了达到某一目的而扫除道路上的障碍时，也有可能附带着发生破坏性行为。婴儿在努力拿到远处的玩具时往往不会注意到他正踩着别的玩具 (Klee，1951)。 90

破坏行为可以作为对基本威胁的一个伴随反应而发生。因而任何使基本需要受挫的威胁，任何对防御或应付系统的威胁，任何对一般生活方式的威胁都容易引起焦虑—敌对性的反应，这意味着，在这类反应中经常都会发生敌对、进攻性的或破坏性的行为。这归根结底是防御性行

为，是某种反击，而不是为进攻而进攻。

对机体的任何损害、对机体退化的任何察觉都有可能在不安全的人心中引起类似于受到威胁的情绪，因此都有可能引起破坏性行为，例如在病人大脑受损的许多病例中就是如此，在这些病例中，病人疯狂地努力通过多种多样孤注一掷的措施来支持他那摇摆不定的自尊的需要。

有一个造成破坏性行为的原因通常都被忽略了，或者即使没有被忽略，也往往被表述得很不准确。这就是对生活采取的独裁主义的态度，如果一个人非生活在丛林之中不可，而在这丛林中动物都分成两群，其中一群动物能够吃掉他，另一群动物则又能够被他吃掉，那么攻击就成了明智和合乎逻辑的事情。那些被描绘为独裁者的人肯定都经常地在无意识中倾向于把世界看成是这样一个丛林。基于“最好的防御就是淋漓尽致的进攻”这一原则，这些人易于无缘无故地大打出手、攻击、破坏，而这整个反应看上去是毫无意义的，直到人们意识到这一切只是为了预防他人的进攻时，整个反应的意义才会显露出来。除此之外，还有许多其他众所周知的防御性敌意的形式。

施虐—受虐的动力学现在已经被分析得相当透彻了。人们普遍认为，某个看上去十分简单的攻击行为的背后实际上隐藏着十分复杂的动力因素。这些动力因素使得那种诉诸某种纯粹的敌对本能的做法看起来过于简单化了。这种情况同样也适合于那种想要支配他人的势不可挡的冲动。霍妮所进行的分析清楚地表明，在这个领域内，求助于本能分析是没有必要的。第二次世界大战给我们的一个教训就是，强盗们的攻击和义愤填膺的正义之士的防御从心理上来说是不一样的。

前面的系列分析还可以轻而易举地加以扩充。我举这几个例子是想说明，破坏行为常常是一种现象，是一种源于许多因素的行为。如果一个人真的想持一种动力学观点，他就必须小心谨慎地对待这样一个事实，即尽管这些行为源于不同的因素，但在表面上看起来却有可能是一样的。动力心理学家并不是一架照相机或一台机械的留声机，他不仅想



知道什么事情发生了，而且还想知道事情为什么发生。

七、破坏性：本能还是习得？

91

我还可以提及来自历史学、社会学、管理学、语义学、各种病理学、政治学、神话学、心理药理学以及其他方面的材料。但我们无须更多的材料就可以得出如下结论：本章开头提出的问题都是经验的问题，因此我们可以满怀信心地期待，这些问题通过进一步的研究是可以得到解决的。当然来自许多领域的材料也使得各方面的学者有可能，甚至有必要通力合作，共同进行研究。无论如何，上面这一随意取来的材料标本已经告诉我们要摒弃那种非此即彼的极端观点，告诉我们不要把破坏性要么完全归之于本能、遗传和生物命运，要么就完全归之于环境、社会力量和学习。遗传论和环境论之间的争端早就应该结束了，但至今尚未平息下来。决定破坏性的因素显然是多元的，在这些决定因素中我们必须把文化、学习和环境都包括进去，这即使在今天也是再明显不过的了。另外，下面这一点虽然不是那么明显，但也是非常有可能的：生物学方面的决定因素也起着基本的作用，虽然我们还没有把握确定它们到底起的是什么作用。即使退一步我们也必须承认，暴力之所以不可避免，其中一部分原因就在于人的本质，即便人的基本需要不时地会受挫，我们也必须承认这一事实。并且我们知道，由于人类的构造方式，这种挫折很易于导致暴力、愤怒和报复。

最后，我们没有必要在全能的本能和全能的文化之间进行选择。本章阐述的论点已经超越了这种两分法，并使之成为不必要的了。遗传或其他生物方面的因素既非唯一地起作用，也非丝毫不起作用，这是一个程度的问题，是一个多或少的问题。就人来说，绝大多数证据都表明，确实存在一些生物或遗传方面的决定性因素，但在多数人身上，这种决定因素却是十分柔弱的，易于被后天的文化力所淹没。它们不仅是弱势的，而且还是零星片断的，是一些残余和碎片，而不是在低等动物身上可以看到的那种完整的本能。人是没有本能的，但看上去却的确有着本能的残余、类本能的需要、内在的能力和潜力。而且临床的和人格学

的经验都表明，这些微弱的类本能倾向是好的、值得人们期望的，是健康的而不是邪恶的。人们把它们从灭绝殆尽的境地中拯救出来的巨大努力是可行的和有价值的，而且这的确是一种健全的文化的一项主要功能。

第九章　作为良好人际关系的心理治疗

令人惊奇的是，实验心理学家们迄今仍未转向心理治疗研究这一未被开采的金矿。作为成功的心理治疗的结果，当事人的感知、思维、理解不再与过去相同，他们的情感和动机也发生了变化。要揭示与人的表层人格恰成对照的人的最深刻的本质，最好的技术莫过于心理治疗。当事人的人际关系及他们对待社会的态度被改造了。他们的性格（characters）或人格（personalities）无论在表面上或者在深层次上都有所变化。甚至有证据表明，他们的外貌变了，身体更健康了。在某些病例中，甚至连智商也提高了。然而，甚至于就是在有关学习、感知、思维、动机、心理学和生理心理学之类的大部分书籍的索引中，竟然也不包含“心理治疗”这一名词。 92

简单举一个例子，无论如何，毫无疑问的是，学习理论至少会从对婚姻、友谊、自由交往、阻抗分析、职业成功这类心理治疗力量的学习效果的研究中获得裨益，这还没有涉及悲剧、创伤、冲突和痛苦。

把心理治疗关系仅仅作为社会或人际关系中的一个具体个案（也就是说，作为社会心理学的一个分支）来研究，会使另一个未得到解决的同等重要的问题浮现出来。现在，我们可以给出至少三种患者和心理治疗师间的互动关系：独裁型、民主型、放任型的互动关系，每一种在适当的时候都有其独特的作用。不过，准确一点说，这三种类型的关系是被发现于儿童俱乐部催眠式的社会氛围中、在种种的政治理论中、在母子关系中（Maslow，1957），以及在类人猿的一些社会组织中（Maslow，1940a）。 93

对于治疗目标与目的的任何彻底的研究一定会很快暴露出当今人格

理论发展的不充分性，对科学中没有价值席位的基本正统科学信条产生疑问，暴露出医学中有关健康、疾病、治疗和治愈的观念的局限性，清晰地揭示出我们的文化依然缺少一个适用的价值体系。难怪人们对此问题心怀恐惧。还可以援引许多其他的例子来证明心理治疗是普通心理学的一个重要门类。

我们可以说心理治疗的进行有七种主要方式：(1) 通过表达（动作的完成、释放、宣泄）；(2) 通过基本需要的满足（给予支持、担保、保护、爱、尊重）；(3) 通过去除威胁（保护、良好的社会、政治、经济状况）；(4) 通过洞察力、知识和理解的改善；(5) 通过建议或权威(authority)；(6) 通过直接攻其病症，像在不同的行为治疗中那样；(7) 通过积极的自我实现、个性化或成长。在人格理论更一般的意图层面上，这也是人格沿着文化和精神病学允许的方向变化的一系列可能的方式。

在这里，我们特别有兴趣去追踪一下在治疗记录和本书中已给出的动机理论之间的一些相互关系。我们将会看到，基本需要的满足是在通向全部治疗的最终正面目标，即自我实现之路上的重要一步（也许是最为重要的一步）。

还应该指出，只有通过他人，这些基本需要的大部分才可以得到满足，大部分的治疗都必须在一种人际基础上进行。安全、归属、爱和尊重等一系列基本需要只能从他人那里获得满足。基本需要的满足构成了基本的治疗手段。

我本人的经验几乎全部局限于较为简单的治疗方面。那些经验主要在心理分析（深层次）疗法方面的人更可能得出这样一个结论——重要的治疗是顿悟而不是需要满足。之所以如此，是因为重病患者在他们放弃对于自我以及他人的幼稚可笑的解释、能够按其真相感知和接受个人与人际间的现实之前，他们没有能力接受或同化基本需要的满足。

如果愿意，我们可以就这一问题展开辩论，指出顿悟疗法的目的，就是使得接受良好人际关系以及与之相随的需要满足成为可能。我们知道，只有当这些动机的变化付诸实施之时，顿悟才是富于成效的。然

而，现在先把简单、快速的需要满足疗法和深层次、更加艰难的顿悟疗法之间大体的分歧接受下来，会有很大的启发性价值的。正如我们将要看到的那样，在诸如婚姻、友谊、协作、教育这些众多的非技术性情境之中，需要的满足是可能的。这向所有类型的业余治疗师们打开了一条通向更广阔的治疗技术的理论通路。在目前，顿悟疗法确实需要技术，掌握它需要进行大量的训练。对非专业治疗和技术性治疗两分法所导致的理论上的后果的不懈追寻将显示其多种多样的有用性。 94

提出这样一个观点也可能有些冒险：尽管比较深奥的顿悟治疗含有若干附加的原则，但我们如果把对抑制或满足人的基本需要的后果的研究选择来作为我们的出发点的话，它们还是可以被人透彻理解的。这与现有的、从一种或另一种心理分析（或其他顿悟疗法）的研究中推导出对于短期治疗的解释这一实际情况直接对立。后一种方法所带来的一个副产品是，在心理学理论中把心理治疗及人格成长的研究画地为牢，使其或多或少自给自足，为特定的或原生的只适用于这一领域的法则所支配。本章明确摒弃这一推断，一开始就坚信心理治疗中绝没有特定法则。在我们开始的时候仿佛的确存在着这些法则，这种情况不仅可以归结于这样一个事实，即大多数职业治疗师所接受的是医学训练而不是心理学训练，还可以归结于这样一个事实，即实验心理学家们对于影响其描述人的本质这一心理治疗现象的东西莫名其妙地漠视。简而言之，我们不仅可以主张心理治疗最终必须坚实地立足于健全的普通心理学理论之上，而且还可以主张心理学理论必须拓展自身以适应这一任务。据此，我们将首先接触较为简单的治疗现象，在本章的后部分再来涉及顿悟的问题。

一、心理治疗与需要满足

我们知道许多事实，把它们集合起来会使任何一种纯粹认知的心理治疗理论或一种纯粹的非人格心理治疗理论成为不可能，但是，它们却与需要满足理论，与治疗和成长的人际方法十分相容。

1. 巫术治疗

只要有社会存在的地方就永远有心理治疗的存在。巫师、术士、巫婆、社区中的老年智慧女性、僧侣、宗教导师以及较近代出现于西方文明中的医生，他们在一些情况下总是能够完成我们今天所谓的心理治疗。的确，一些伟大的宗教领袖和组织已经认可了总体性、戏剧性的心理病理的治愈，以及更为微妙的性格和价值紊乱的治愈。这些人为这些成就提供的解释彼此千差万别，不必认真考虑。我们必须接受这一事实：尽管这些奇迹能够被付诸实践，但是实践者并不知道他们完成它们的原因与方式。

2. 理论与结果的脱节

这一理论与实践的脱节今天依然存在。不同的心理治疗的流派各执己见，有时分歧颇为激烈。然而，在从事临床工作足够长的一段时期以后，一位心理学家会遇到这样一些病人，他们接受过这些不同思想流派的继承者的治疗而得到了痊愈。这样，这些病人就将成为一种或另一种理论的感激涕零的忠实支持者。但收集每一思想流派失败的例子也易如反掌。使这一问题更加令人费解的是，我见到过这样一些病人，他们是由医生（physicians）或者精神病学家治愈的，而就我所知，这些医生（更不要提学校教师、教堂牧师，以及护士、牙医和社会工作者等了）从未受到过任何可以恰如其分地被称为心理治疗方面的训练。

的确，我们可以基于经验与科学诘难这些不同的理论流派，并且依照相对有效性的大致等级排列它们。而且我们可以期待将来我们能够收集到合适的统计资料，以表明一种理论上的训练比另一种产生的治愈或成长的百分比更高，虽然没有一种理论上的训练会完全失败或全部成功。

然而在此刻，我们必须接受这一事实——治疗结果在某种程度上可以不依赖于理论而出现，就此而言，它们还可以在完全没有理论的情况下出现。

3. 技术多样化所获得的好结果

众所周知，即使是在一个思想流派的领域之内，例如古典弗洛伊德

心理分析学派，心理分析师们也普遍承认心理分析师之间存在着极大的差别，这不仅表现在通常意义上的能力方面，还表现在治疗的纯粹效能上。有些天才的心理分析师们在教学与著述方面贡献卓著，他们渊博的学识有口皆碑，作为教师或讲课人他们深受人们的欢迎，被视为训练有素的心理分析师，可他们就是常常无法治愈他们的病人。还有另外一些人，他们从不撰写什么东西，即便有所发现也屈指可数，可他们几乎总是能治愈他们的病人。当然十分清楚的是，在成为才华横溢之士与治愈病人的这些能力之间存在着某种程度上的确定的相互联系，然而那些例外也有待于解释。

4. 心理治疗师的人格

在历史上，有一些众所周知的实例，在这些实例中，某一疗法思想流派的大师尽管自己是当之无愧的治疗师，但在向其学生传授这一能力的时候，大部分情况下是失败的。如果这仅仅是一个理论问题、一个内容问题、一个知识问题，如果治疗师的人格不起任何作用，那么，如果学生与老师同样聪明、同样勤奋的话，最终学生们应会干得和老师一样出色或者超过他们的老师。

5. 无须“治疗”的好转

对任何类型的治疗师来说，这一经历是很常见的：第一次见到病人，同他谈论一些表面的细节，如步骤、治疗时间等，第二次接触的时候叫他汇报或说明一下进展情况。从公开的言行这一角度看，这一结果是绝对不可思议的。有时用不着治疗师开口治疗，结果便会出现。在一个例子中，一位女大学生希望得到有关个人问题的指导。在这一个小时之中，她喋喋不休地说话，我则保持沉默，一个小时之后，她感到已经心满意足地解决了问题，对我的指导深表谢意然后离去。 96

6. 生活体验的治疗作用

对于足够年轻的人或是并不太严重的病例，普通的主要生活体验就会起治疗作用，而且是在完全意义上的治疗。良好的婚姻、工作的舒心成功、培养良好的友情、有了孩子、面对紧急情况克服困难——我曾经偶然发现，所有这一切在没有职业治疗师帮助的情况下竟产生了深刻的

性格变化，根除了病症等。事实上，有理由这样认为：基本的治疗力量中包括良好的生活环境，而且专业心理治疗只有一个任务，那就是使个体能够利用它们。许多心理分析师注意到，他们的病人在他们分析的间歇以及分析完成之后都有所进展。

7. 未经培训的治疗师们的成功治疗

也许最富于挑战意味的倒是今天存在着的特殊情形，即绝大多数的病例是由那些从未受到过治疗师专门训练或是训练不足的人实施或引导的。在20世纪二三十年代里，从事心理学研究的研究生们绝大部分所受的训练十分有限（现略有好转），有时甚至十分贫乏。这些学生完全是由于热爱人类、希望理解并帮助人们才步入心理学界的，他们发现自己被带进了一个特定的近乎盲目的氛围之中，在这种氛围里，他们的大量时间都花在了感觉现象、条件反射的细枝末节、无谓的音节、白鼠走迷津的游戏之上。不过与此相伴，也带来了一些比较有用但从哲学角度讲依然有限的实验方法与统计方法朴素的训练。

然而对于外行人来讲，心理学家毕竟是心理学家，他们可以解决生活中所有的重大问题，是知道离婚为什么发生，仇恨为什么滋长，人们为什么变成精神病人的专家，他常常需要全力以赴地回答提问。这一点对于那些从未见到过精神病学家并且从未听到过心理分析法的小城镇居民说来尤为真实。唯一可以取代一位心理学家的是一个受人景仰的姑妈、家庭医生或牧师。这样也就有可能安抚一下未受过训练的心理学家不安的良心。他也就能够在必要的训练方面下一些功夫了。

我们要汇报的是，这些探索性的努力常常奏效，完全令年轻的心理学家们大吃一惊。他对失败早已做好了足够充分的准备，失败自然常常难免，但是对于那些未曾期望过的成功的结果又该做何解释呢？

97 诸如此类的现象非专业人员比专业治疗师见得更多。实际上，已经很清楚了，有些精神病学者并没有准备好去相信有关于这类事情的报道。然而这很容易核查，很容易证实，因为在心理学家中，在社会工作者中这类经验十分普遍，更不用提牧师、教师与医生了。



8. 总结

如何解释这些现象呢？在我看来，只有求助于关于动机的、人际关系的理论，我们才能理解它们。显然，有必要强调一下无意识的行为与无意识的领悟，而不是强调有意识的言行。列举的所有病例中，治疗师的兴趣集中于患者，他关心他，试图帮助他，由此向他证明至少在一个人的心中他自己是有价值的。由于在所有病例中，治疗师都被理解成一个更聪明、更年长、更强壮或者更健康的人，病人也就能感到更安全，感到有所保护，从而也就变得不那么脆弱、焦虑了。乐于倾听，减少（免于）训斥，鼓励坦率，甚至在罪恶披露后接受与认可，温柔慈祥，使病人感觉到身边有人可依，所有这些再加上上面列举的因素，有助于在患者内心产生一种被人关爱、被人保护、被人尊重的无意识认识。正如已经指出的那样，所有这些都是基本需要的满足。

看来很显然，如果我们让基本需要的满足充当更重要的角色从而对人所熟知的治疗的决定因素（建议、宣泄、顿悟以及近来的行为疗法等）有所补充的话，那么，比起单单借助于这些已知过程进行解释，我们还能够解释得更多。有些治疗现象的出现以这些满足为唯一的解释——这也许是较轻的病例。另一些较重的病例仅仅通过更为复杂的治疗技术就可得到充分的解释，如果再加上自然而然地出自于良好人际关系的基本需要满足这一决定因素，那么它也就会得到更加充分的理解了。

二、良好的人际关系

对于友谊、婚姻等的人际关系的最终分析都将表明：(1) 基本需要只能在人际关系之中得到满足，(2) 这些需要的满足物准确地说就是那些我们已经称作基本的治疗医术的东西，即给予安全、爱、归属关系、价值感与自尊。

在分析人的关系的过程中，我们会无法避免地发现，我们自己面临着区分良好关系与不良关系的必要性与可能性。可以根据人际关系所带来的基本需要满足的程度富有成果地达到区分的目的。一种关系，例如

友谊、婚姻、亲子关系，只要它扶持或增进了归属、安全、自尊乃至自
98
我实现需要的满足，就按照十分有限的方式被界定为心理学意义上的良好关系。如果这些关系不能够扶持或增进归属、安全、自尊乃至自我实现需要的满足，则将被界定为不良关系。

这些是树林、山水或者爱犬所无法满足的。只有从他人那里，我们才能够得到完全令人满意的尊敬、保护与爱。也只有面对他人，我们才能毫无保留地奉献这一切。我们发现，这一切恰恰是好朋友、好情侣、好父母与子女、好师生之间所彼此给予的。这些正是我们从任何类型的良好人类关系中所追求的满足。恰恰是这些需要的满足成为产生优秀人类的绝对必要的先决条件，而它反过来又是全部心理治疗的最终目标（如果不是短期的目标的话）。

那么，我们的定义系统的全面性的结论将会是：(1) 在其根本上，心理治疗不是一种独一无二的关系，因为它的一些基本特质也被发现于所有“良好”的人类关系之中；(2) 如果以上说法成立，那么从它作为一个好的或坏的人类人际关系的角度来说，心理治疗的这一方面必须受到比它通常所接受的更彻底的评判。正像一个良好关系的主要价值可能完全没有被意识到，而这又没有怎么削弱它们的价值，心理治疗关系中的同样的特质也可以是无意识的，而这也不会取消它们的影响。当然，这并不与下面无可怀疑的情况矛盾：充分地觉察这些特质以及有意识地、自愿地应用它们，会极大地提升它们的价值。

1. 友谊：爱与被爱

把良好的友谊（无论是夫妻之间、父母与子女之间，还是人与人之间）作为我们良好人际关系的范例，对其稍加仔细的剖析，会发现它们比起我们所说的那些东西能够提供更多的满足。相互间的坦率、信任、诚实、友善都可以看成是在其表面价值之外，还有附带的表达性、宣泄性的释放价值（详见第六章）。一种健全的友谊也允许表现出适当程度的服从、松懈、幼稚和愚蠢，因为如果不存在任何危险，并且他人所爱所尊敬的是我们自己而不是我们的面具与角色，我们就能返还我们的本来面目，感到软弱时就是软弱，感到迷惘时就想得到保护，希望卸下成

人义务时变得天真幼稚。此外，即便是在弗洛伊德心理学的意义上，一种真正良好的关系也能促进顿悟，因为一位好友或者配偶会十分慷慨地为我们所考虑的问题提供分析解释。

对于可以被宽泛地称作良好人类关系的教育价值的东西，我们所谈的还远远不够。我们的欲望不仅在于求得安全、被人所爱，还在于不断地求知，满足好奇心，解开一个个的谜，发现每一种可能性。此外，对于我们深刻理解世界，使世界具有意义的基本哲学冲动，我们也不得不认真对待。良好的友谊或者亲子关系应当在这方面提供出相当多的东西，这些满足也必须或应该在某种特定程度上在良好的治疗关系中实现。 99

最后，我们可以就这一明显事实说几句，即爱与被爱都是巨大的快乐。[①] 在我们的文化中，公开的爱的冲动就像性冲动、敌意冲动一样是被严厉禁止的（Suttie，1935）。我们被允许只在极少数的几种关系中公开表达感情，也许只有三种——父母与子女间、祖父母与孙子孙女之间、婚姻及情人关系中——我们知道，即便是在这些关系中，它们也会轻易地变得令人窒息，并且混杂进尴尬、罪恶、防御、角色扮演、对支配权的争夺等。

强调在治疗关系中允许甚至鼓励爱与情感冲动的公开语言表露还远远不够。只有在这里（也在各种“人格成长”小组中）它们才被看成是理所当然的人们所期待的东西，也只有在这里，它们才被有意识地清除了不健康的杂质，得到了净化，发挥出最好的作用。这类事实准确无误地说明有必要重新评估弗洛伊德关于移情（transference）与反移情（countertransference）的观点。这些观点来自于对于疾病的研究，在涉及健康时就过于局限了。它们必须被加以扩充，把健全的与不健全的、理性的与非理性的统统包括进去。

2. 关系：心理治疗的前提条件

至少可以区分出三种不同性质的人类关系：支配—从属、平等相

---

① 在儿童心理学的文献中尤其使我深受触动的是这样一种令人费解的良苦用心：“孩子应该被爱”，“孩子为了维系其父母的爱就会学乖”，等等。这么理解它们也同样有效：“孩子必须去爱，”“孩子因为爱其父母会变得很乖”，等等。

待、淡漠或放任（laissez-faire）。这些关系已在不同的场合中（包括治疗者—患者关系）得到了展示。

治疗师可以把自己看成是患者主动的、决定性的、掌管一切的上司，他也可以作为一项共同任务的参与者与患者联系在一起，或者他把自己变为患者面前的一面冷静的、毫无感情的镜子，永不卷入，永不主动地接近，永远保持分离。

如果治疗师与患者之间的关系是患者必须获得的治疗媒介——正如水是鱼类在其中寻找到其所需之物的媒介一样——那么就必须从什么样的媒介最适用于什么样的患者这一角度而不是从性质上对它加以考虑。我们必须防止仅仅选择一种媒介作为忠实的后盾，而排斥其他媒介的做法。在优秀治疗师的治疗方法中要说发现不了所有这三类媒介以及其他尚未发现的媒介，那简直是不可思议。

100

从上面的描述可以得到以下推断：虽然一般的患者会在一种温暖、友爱、民主的伙伴关系中最好地成长，但是，对于太多的患者而言，它并非最佳的气氛，因而不允许我们把它变为规则。对于较为严重的慢性的稳定的神经症来说，这一点尤为真实。

某些有较多权威主义的性格将仁慈看成是弱点，绝不允许对治疗师的轻视任意滋长。严格地控制、明确地限制随意性对于患者最终的获益，也许是有必要的。兰克派（Rankeans）在讨论治疗关系的局限性时特别强调了这一点。

另一些人将情感看成是圈套和陷阱，他们会退缩，会离群索居，对一切都感到焦虑。其深藏的罪恶感“要求”惩罚。轻率、自我破坏的东西需要正面的命令以使其免遭无法弥补的自我伤害。

但是，治疗师应对他与患者之间形成的关系保持尽可能清醒的认识，对于这一法则，是不可能有任何例外的。当然，由于治疗师自己的性格的缘故，他会自然地倾向于一种类型而不是另一种类型，不过考虑到患者的利益，他应该能够控制自己。

在任何病例中，无论是从总体看还是从个别病人的角度看，如果这种关系是糟糕的话，那么也就很令人怀疑心理治疗的其他任何资源是否

还会产生什么效力了。之所以这样，是因为这样一种关系易于永远无法进入或很快被破坏掉。即使患者与他（她）内心里不喜欢、憎恨或对其感到不安的人呆在一起，在这段时间里也很容易产生自我防御、挑战心理，患者试图把使心理治疗师不高兴当成主要目的。

总之，虽然形成一种令人满意的人类关系本身也许并不是目的，而是达到目的的手段，但它仍然必须被看做是心理治疗的必要的先决条件，因为它通常就是酝酿所有人类所需的终极心理治疗药方的最佳媒介。

3. 治疗：人际关系的培训

这一观点尚有另外一些有趣的含义。如果心理治疗就其最终本质而言是由这一内容构成的，即为病人提供那些他本来应该是从其他的良好人类关系中得到的特质，那么这也就等于把心理学上的病人界定为一个与他人从未建立起过足够良好的关系的人。这与我们前面把病人界定为一个没有得到足够的爱、尊敬等的人的定义并不相悖，因为他只能从他人那里得到这一切。这么一来，尽管这些定义似乎成了同义反复，但是每一个定义都把我们向不同的方向引导开去，使我们得以领略治疗的不同侧面。

101

心理疾患的第二个定义产生的一个后果就是，它为心理治疗关系提供了另一个解释。心理治疗关系被大部分人看成是令人绝望的措施、最后的援兵，因为大体说来，只有病人才进入这种关系之中。心理治疗也就逐渐被人（甚至包括治疗师）认为，它不过是像外科手术那样诡秘的、变态的、令人厌恶的、反常的、一种不幸的必需之物。

这确实不是人们进入诸如婚姻、友谊或伙伴关系等其他有益关系之中的时候所持的态度。但至少从理论上讲，心理治疗类似于友谊，正如它类似于外科手术一样。那么心理治疗就应当被看做是一种健康的、值得向往的关系，甚至在某种程度以及某些方面上，它应当被看作是人与人之间的一种理想的关系。从理论上说，人们应当期盼它，急切地进入它。这就是从前面的考虑中应该得到的推断。然而事实上，我们知道这并不是常情。当然，这一矛盾被很好地意识到了，但是，神经症患者执

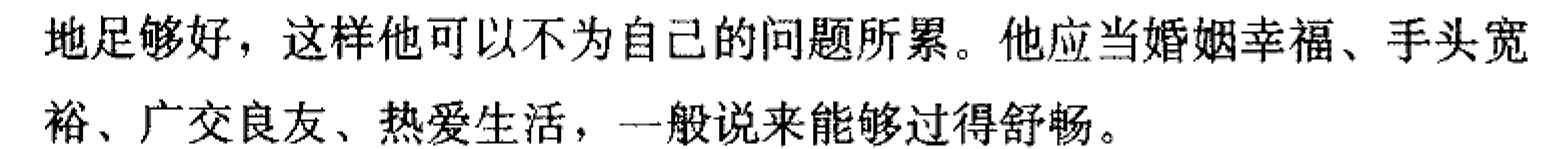
著于病患的需要，并不能全面地解释它的存在。还必须从对心理治疗关系的根本性实质的误解（不仅是患者的，还有许多治疗师的误解）这一方面来理解这个矛盾。我们发现，当像上面那样，而不是按更常见的方式向即将进入心理治疗过程的患者进行解释时，患者更容易进入治疗状态之中。

治疗的人际关系定义的另一个结果就是，它使把治疗的某一个方面看成是技巧训练成为可能。例如，建立良好的人际关系（慢性神经症患者在没有特殊帮助的情况下做不到这一点）的训练，可以尝试去证明这是可能的、尝试发现它是多么的令人享受和富有成果。这样，也就可以期待通过一种训练转化，患者能够与他人形成深厚的友谊。可以推测，他（她）就会像我们大家一样，从我们的友谊、孩子、配偶以及同事中得到所有必要的心理理疗。从这一观点看，心理治疗还可以以另一方式来界定，即它帮助患者准备好，以便独自建立人们所向往的良好的人际关系，在这种关系中相对健康的人能够得到他们所需的许多心理治疗。

从前述观点得出的另一推论是，患者与心理治疗师最好应当双向选择，进一步讲，这一选择不应仅仅建立在名誉、金钱、技巧训练、技能等之上，还应建立在普遍的人类好感之上。这一点很容易在逻辑上得到阐明：它至少会缩短治疗的必要时间，使它对患者和治疗师来说更为容易，更有可能达到理想的治愈，使整个体验对双方更有裨益。这一结论的其他必然的结果将是，从理想上说，两者的背景、智力水平、经验、宗教、政治、价值观等应当较为接近。

现在更加清楚了，心理治疗师的人格或性格结构即使不是至关重要的问题，也至少是一个值得重视的问题。治疗师必须是这样一个人：他能够轻松地进入到心理治疗的理想的良好的人际关系之中；而且，他必须能够与许多不同类型的人，甚至与所有的人做到这一点；他必须热情，充满同情心，他必须能够自信地给予他人以尊敬；就心理学意义而言，他应该在本质上是一个平等待人的人，即他之所以用尊敬的态度看待他人，仅仅是因为他们是人，每个人都是独特的；一句话，他在感情上应该是可靠的，他应当具有健康的自尊。此外，他的生活状况应理想

102



地足够好，这样他可以不为自己的问题所累。他应当婚姻幸福、手头宽裕、广交良友、热爱生活，一般说来能够过得舒畅。

最后，所有这一切意味着，我们可以很好地揭示出这样一个被（心理分析师）过早地结束了的课题，以待做进一步的研究。这个课题就是：正式治疗结束后（甚至在治疗进行中时）治疗师和患者之间的社会接触。

4. 起治疗作用的日常生活

我们已经拓展并概括地描述了心理治疗的最终目标以及产生这些最终效果的特定药方，因而从逻辑上讲我们已经承诺要拆除那些把心理治疗与其他人类关系、生活事件隔离开的樊篱了。存在于普通个人的生活之中、帮助他向着技术心理治疗的最终目标前进的那些事件与关系可以被恰如其分地称作是心理治疗，即使它们发生在治疗师的办公室以外，而且并不是受益于职业治疗师。可见心理治疗所研究的一个完全正当的部分是探究良好的婚姻、友情、父母、工作、教师等所带来的日常奇迹。从这种看法中可以直接产生出一些原则，例如，当患者能够稳定地接受治疗关系时，技术疗法应该比它迄今所做的多得多地依赖引导患者进入这些关系。

确实，作为专业工作者，我们无须担心把保护、爱与对他人的尊敬这样一些重要的治疗工具交到业余者手中。虽然它们确实是强大的工具，但并不因此是危险的工具。我们可以认为，在通常情况下，我们对某人的爱和尊敬不可能伤害他（除非偶遇的神经症患者，其本身情况已很糟糕了）。如此期待是正当的：关心、爱与尊敬这些力量几乎永远只会带来好处，而不会带来害处。

接受了这一点，我们就必须明确地确信，不仅每一个正常的人是潜在的不自觉的治疗者，而且我们还必须接受这一推论，即我们应该认可它、鼓励它、普及它。至少这些可以被我们称为业余心理治疗的基本要素的东西是任何人都能掌握的。大众心理治疗（类似于公共医疗与私人诊治之间的对比）的一个清楚的任务就是传授这些事实，将其广为传布，让每一位教师、每一位父母、理想中最好是每一个人都有机会理解

它们、运用它们。人们总是到他们所尊敬、所爱的人那里寻求忠告与帮助。心理学家们、宗教家们也就没有理由不使这一历史现象程式化、诉诸语言，并弘扬到普遍性的程度。让人们都清楚地意识到，每当他们没有必要地恫吓他人或侮辱伤害他人或者摆布、排斥他人的时候，他们就成了心理疾患的制造者，即使他们微不足道。希望人们也都意识到每一个善良、有益、正派、心理学意义上的民主、慈爱以及温和的人都是心理治疗的力量，即使它们是微不足道的。[①]

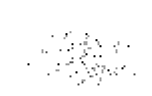
103

5. 自我治疗

这里所描述的理论的一个含义是，自我治疗同时具有比人们通常所意识到的更大的可行性和更大的局限性。如果每一个人都学会理解自己缺少了什么，知道自己的基本欲望是什么，大体了解缺少这些基本欲望的满足的症状，那么他就可以有意识地着手尝试着补偿这些匮乏。我们完全可以说，按照这一理论，大多数人在自己的力量范围之内比起他们所意识到的更有可能自我治愈在我们社会中普遍存在的轻微失调。爱、安全、归属关系、尊重他人几乎成了对付情境紊乱甚至是对付某些轻微性格紊乱的灵丹妙药。如果一个人明白他应该拥有爱、尊敬、自尊等，他就能够有意识地把它们寻觅到。确实，谁都会同意：有意识地寻觅到它们会比试图无意识地补偿它们的匮乏来得更好、更富于成效。

但当这一希望被提供给了许多个人，他们比起一般所认为的被给予了更大的自我治疗的可能性的同时，对他们来说，还有若干问题非常有必要求助于专业人员。首先，在严重的性格紊乱或存在性神经症方面，清晰地理解产生、诱发或维持这一紊乱的动力力量是绝对必要的，此后对于病人的治疗才能不仅仅具有改善的效果。正是在这里，造成有意识顿悟所必需的全部工具必须得到运用。没有其他东西可以替换这些工具，而且目前，只有受到过职业训练的心理治疗师才能运用它们。就永

① 我以为还有必要对这类概括的陈述予以适当的谨慎。没有经历过慢性的、顽固的神经症的读者会发现很难相信这一点，即这类患者无法进入前面所介绍的领域范围。然而每一位经验丰富的治疗者都知道这是真实的。随着对于非职业心理疗法尊重的不断增长，还必须不断深入地意识到职业心理治疗者的必要性。这些职业心理治疗者可以被界定为在治疗的生命过程失败的地方承先启后的人。



远治愈而言，一旦一个病例被认为是严重的了，那么来自于外行、来自于老年女巫的帮助十之八九会变得毫无用处。这是自我疗法的基本局限性所在。[①]

6. 小组治疗

我们的心理治疗方法最终意味着更加尊重团体治疗以及训练小组等。我们十分强调这一事实，即心理治疗与人格完善是一种人际关系。基于前面的原因，我们应当感觉到把两个人扩充为一个更大的组群可能会是有益的，如果普通疗法可以被理解成二人理想社会的缩影，那么团体治疗就可以被想象成十人理想社会的缩影。我们已经有强烈的动机去尝试团体治疗，既可以节省金钱与时间，也使得更多的患者获得心理治疗。除此以外，我们目前的经验材料表明团体治疗与训练小组可以做到个体心理治疗所做不到的事情。我们已经知道当患者发现团体的其他成员也有这些疾患时，发现他的目标、他的冲突、他的满足与不满、他的潜在冲动与思想在社会中可能几乎是十分普遍的时候，他就很容易抛弃单一感、孤独感、犯罪感或者罪恶感。这就削弱了这些潜在的冲突与冲动具有的精神疾患诱导性。 104

对于治疗的另一个期待也诞生于实际实践中。在个体心理治疗中，患者学会同至少一个人——治疗者建立良好的人际关系。人们希望他能够将这一能力移植到他的一般社会生活中去。他常常可以做到，但有时也不能。在团体治疗中，他不仅学习如何同至少一个人建立这种良好关系，而且在治疗师的监督下，开始同整整一组其他的人一起实践这一能力。总的来说，已有的实验结果虽然不会令人吃惊，却也确实是令人鼓舞的。

---

① 自从这一观点最初被表述以来，出现了霍妮（Horney, 1942）与法罗（Farrow, 1942）的有关自我分析方面的令人感兴趣的著作。他们的主张是：个人通过他自己的努力能够逐渐达到职业分析家所达到的那种顿悟但不是那一层次的顿悟。这一点并没有遭到大多数分析者的否定，但被认为是不现实的，因为那样做就得需要病人具有超常的努力、耐心、勇气以及坚持不懈。我相信，对于许多论及个人成长的著作说来同样的情形也是真实的。它们当然可能是有所助益的，但没有专业者或是“导师”、宗教领袖、向导等的帮助，人们绝不应该指望它们能产生巨大的改观。

正是由于这种经验材料以及来自于理论的推理，我们应当鼓励更多的小组心理治疗的研究，这不仅仅因为它是技术心理治疗颇有前途的先导者，而且还因为它无疑会教给我们许多普通心理学理论方面的知识，甚至是有关广义社会理论方面的知识。

训练小组、会心小组、敏感训练小组以及那些可以划入个人成长小组或有效教育研究班、学习班的其他所有小组也是这样。尽管操作过程不同，但可以认为它们都具有所有心理治疗师相同的远景目标，即自我实现、完满人性、种属与个人潜力的更充分地发挥等。像任何一种心理治疗一样，在称职者手里，它们就会创造出奇迹来。然而我们也有足够的经验知道，在处理不当时，它们会无济于事，或者带来危害。因此需要更多的研究。这一结论自然不是令人惊奇的，因为完全同样的结论对于外科医生以及其他所有的职业者说来同样真实。我们尚未解决这一问题：一个外行或非职业者如何能够选择颇具能力的治疗者（或内科医生、牙医、宗教师、启蒙者、教师），避免选择能力平庸的人。

三、良好社会

1. 什么是良好社会？

105 与前面讨论过的良好人际关系的定义相并行，我们可以探讨一下良好社会的定义。这种社会是把成为健全的、自我实现的人的最大可能性提供给社会成员。反过来，这就意味着，良好社会是依照如下方式建立起制度上的契约安排的一个社会：它扶植、鼓励、奖励、产生最大限度的良好人类关系以及最小限度的不良人类关系。从前面的定义与说明导出的必然结论是，良好社会与心理学上的健康社会是同义的，而不良社会与心理学上的病态社会是同义的，反过来也就分别意味着基本需求的满足与基本需求满足的阻挠（即不充分的爱、情感、保护、尊敬、信任、真实与过多的敌意、侮辱、恐惧、轻蔑与驾驭）。

应当强调的是社会和制度的压力促进的治疗的或者致病的后果（使其更加容易、更加有利、更可能赋予其更多基本的以及次要的收益）。它们并非绝对地“决定其命运”，或者使其绝对地不可避免。我们对于

简单的与复杂的社会中的人格范围了解得够多了，从而一方面尊重人性的可塑性与弹性，另一方面尊重少有的个人中业已成型的性格结构的顽固性，这使得他们有可能抵抗甚至蔑视社会压力（见第十一章）。人类学家似乎总是能够在严酷的社会中发现善良之人，在太平的社会中发现好战之徒。我们已懂得足够多，不会像卢梭那样依据社会契约来责难全部人类的罪恶，我们不敢期望全人类仅仅靠社会改良就能够变得幸福、健康与聪慧。

就我们的社会而言，我们能够以不同的观点审视它，而它对不同的意图均是有用的。例如，我们可以为我们的社会或者任何其他社会找到一个标准，把它称作十分病态的、极其病态的等。然而，对我们来说更为有用的将是测量与平衡病态促进力量与健康促进力量。随着控制时而转向一种力量，时而又转向另一种力量，我们的社会明显地在不稳定平衡中摇摆不定。对这些力量不进行测度与实验是没有道理可言的。

离开这种一般看法，转向个体心理学的问题，我们首先就会碰到对文化的主观解释这一事实。按照这一观点，我们可以说对于神经症患者而言，社会是病态的，因为他们在其中领略了占压倒优势的危险、恐怖、攻击、自私、侮辱与冷漠。当然也可以理解当他的邻居审视同一种文化、同一个人群时，也许发现社会是健康的。从心理学上讲，这些结论在心理学上并不彼此矛盾。它们可以在心理学层面上同时并存。由此可以得出，每一个病情颇重的人都是主观地生活在一个病态社会之中的。把这一论述与我们前面关于心理治疗关系的讨论结合起来，可得出这样的结论：心理治疗可以被描述成一种建立小规模良好社会的企图。106 即使在社会的多数成员看来这个社会是病态的时候，同一描述也是适用的。我们必须当心不要太主观化。对病态的患者来说病态的社会在更客观的意义上（甚至对健康人而言）也是不良的，这可以仅仅是因为它能够产生神经症的人。

2. 社会是怎样影响人性的?

那么，从理论上讲，心理治疗从社会层面看也就意味着同病态社会中的基本压力与倾向背道而驰。或更概括地讲，无论一个社会基本的健

康或病态的程度如何，治疗意味着在个人层面上与那个社会中产生病态的力量进行搏斗。可以这么说，在最终的认识论意义上，它试图扭转潮流，从内部进行瓦解，表现出革命性或彻底性。那么，每一个心理治疗师也就是正在或应该在小范围内而不是大范围内与社会中的心理病理的遗传力量作斗争。如果这些力量是举足轻重的话，他实际上是在与他的社会作斗争。

显然，如果心理治疗能够得到极大的推广，如果心理治疗师每年不是处理若干个患者，而是千百万个病人，那么这些与我们社会的性质相抵触的小力量就将变得有目共睹。那么社会将发生变化也就毋庸置疑了。首先，变化将不时地出现在有关热情、慷慨、友好诸如此类特质的人类关系之中。当足够多的人们变得更加大方、更加慷慨、更加善良、更加合群的时候，那么我们可以放心，他们也必将产生法律的、政治的、经济的以及社会的影响（Mumford，1951）。或许训练小组、交友小组以及许多其他类型的“个人成长”小组与流派的迅速推广可以对社会产生可观的影响。

在我们看来，无论是多么良好的社会，都不可能完全排除病态，如果威胁不是来自于其他人，那它们也总是会来自于自然、来自于死亡、来自于疾病甚至来自于这个单一的事实——群居于社会之中，尽管因而对我们自己大有好处，但也使我们有必要修正满足我们的欲望的形式。我们也不敢忘记人性自身即便不从天生的恶念中也会从无知、愚蠢、恐惧、误传、笨拙中酿出罪恶来（见本书第八章）。

这是一套极其复杂的相互关系并且极易被误解，或者说它极易诱导人们去误解。也许用不着用太多笔墨我就能够防备这一点。我只是提请读者看一下我在论及乌托邦社会的心理学的讨论课时为学生们准备的论文就够了（Maslow，1968b）。它强调了经验的、实际上可以获得的东西（而不是不可企及的幻想的东西），并且它坚持不断深化地表述而不是或此或彼地表述。这一任务被如下问题结构化了：人性所允许的社会的良好状况是怎样的？社会所允许的人性的良好状况是怎样的？考虑到我们已知的内在的人性局限性，我们能够期待的人性的良好状况是如何

107

的？从社会自身的性质所固有的困难处着眼，我们所能奢望的社会的良好状况是如何的？

我个人的判断是，完善的人是不可能的甚至是不可思议的，但人类比大多数人所认为的那样具有更大的可以改造的特性。至于完善的社会，在我看来这是无法实现的希望，特别是当我们考虑到这样明显的事实的时候：甚至造成一种美满的婚姻、友谊或长一幼关系也几乎没有可能。如果纯洁的爱恋在两人中间、家庭成员间、人群中间都难以得到，那么对于20亿人说来将会多么困难？对于30亿人呢？显然，伴侣、群体和社会尽管无法完善，但它们是可以改进的，有好坏程度之分。

此外，对于改进伴侣、群体与社会以抵御变化无常的可能性这方面，我感觉我们已经了解不少了。改进一个单一的个人可以是一种数年的心理治疗工作的问题，即使到那时，“改进”的主要方面也只是允许他从事终身改造自己的任务。短暂的自我实现，这在转变、顿悟或觉醒的伟大瞬间确有发生，但这极其罕见，不能指望。心理分析师早就学会了不去仅仅依赖于顿悟，但现在却强调通过冗长的、缓慢的、痛苦的、重复的努力利用和运用顿悟。在东方，灵性的导师和引导者通常也会持同一论点，即改善自身是一种毕生的努力。现在，训练小组、基础交友小组、个人成长小组、情感教育等领导者中的那些更富于思想和更为清醒的人们渐渐意识到了这一点，这些人现在正置身于放弃自我实现“大爆炸”理论的痛苦历程中。

自然，这一领域中所有的系统阐述必将不断深化，例如：（1）大众社会越是健康，病态的人就越少，个体心理治疗也就越没有必要。（2）大众社会越是健康，患者也就越有可能在没有技术疗法的介入情况下通过良好的生活体验得到帮助或者得以治愈。（3）大众社会越是健康，治疗者也就越是容易治愈他的患者，因为对患者来说简单的满足疗法是更可能被接受的。（4）大众社会越是健康，顿悟疗法也就越是有效，因为有众多支持性的生活体验、良好的友谊等，以及战争、失业、贫困以及其他社会病理诱发因素的相对消失。显而易见，这是一些易于验证的定理。

这样一些有关个人疾病、个体疗法与社会本质之间相互关系的描述对于解决这一常常出现的悲观主义的疑问是必须的："首先，在产生病态健康的病态社会中，健康或健康的改善怎么可能呢?"这个两难推理中所暗含的悲观论调与自我实现者的出现，与心理治疗的存在（心理治疗通过现实的存在说明了它的可能性）是相互矛盾的。即便如此，即使仅仅把这一完整的问题向经验的研究开放，提供一个有关于它是如何成为可能的理论，也是有帮助的。

四、专业的心理治疗

1. 技术

108 随着病情变得越来越严重，从需求满足中获得裨益也就变得越来越不可能了。在这个连续体中存在这样一点，在这一点上，(1) 患者不再希冀和追求基本需要的满足，而是把它放弃，以让位于神经症需要的满足；(2) 即使它们被提供出来，患者也无法利用它们。为患者提供友爱是无济于事的，因为他害怕它、不相信它、误解它，最终拒绝它。

恰是在这一点上，专业技术（顿悟）疗法变得不仅必要而且无可替代。别的疗法都不顶用，建议不行，宣泄不行，症状治疗不行，基本满足也不行。因此，越过这一点，我们可以说步入了另一个天地，那是一个被其自身法则所统辖的地方，在这里，本章前面所讨论的全部原理如果不经修改或限定便不再适用了。

专业技术疗法与业余疗法之间的区别是巨大和重要的。从弗洛伊德、阿德勒等人的革命性发现开始，本世纪的心理学发展正将心理治疗从一种无意识的技巧转变为一种有意为之的应用科学。现在存在着一些适用的心理治疗工具，但它们并不是自动地适用于良好的个人，它们仅仅适用于那些智力超群再加上接受过如何使用这些新技巧的严格训练的人。它们是人为的技巧，不是天然的或无意识的技巧。它们可以在某种程度上不依赖于心理治疗师的性格结构而被传授。

这里，我们想只谈一谈这些技巧当中最为重要、最具革命性的，即，使患者产生顿悟，也就是说，使他的无意识的欲望、冲动、禁锢、

思想对他说来成为可以有意识地利用的（基因分析、性格分析、阻抗分析、移情分析）。主要是这一工具使得具备良好人格的职业心理治疗师比只具备良好人格却没有职业技术的人具有更大的优势。

这一顿悟是如何造成的呢？迄今为止，造成顿悟的技巧如果不是全部，也是大部分并没有太多地逾越弗洛伊德详加阐发过的东西。自由联想、梦境解析、日常行为意义阐释是治疗师帮助患者获得对自己的有意识顿悟的主要途径。还可以举一些其他可能的方法作为例子，但它们不太重要。导致某种形式的分离并利用这一分离的放松技巧以及其他各种技巧并不比所谓的弗洛伊德技巧更加重要，虽然它们在今天比后者更好地得到了运用。

在一定范围之内，任何一个智力不错的人只要他愿意经受精神病学与心理分析学院以及临床心理学研究生院所提供的适当训练课程，他就会获得这些技巧。不错，正像我们预料到的那样，在使用它们的功效方面存在着个人的差异。从事顿悟疗法的一些学者比起另一些学者具有更好的直觉。我们似乎感觉到，被我们归为具备良好人格的那类人，比起不具备这类人格的人，将会更为有效地运用它们，所有的心理分析学院都包括对学生的人格要求。 109

弗洛伊德给予我们的另一个伟大的新发现是，他意识到了心理治疗师自我理解的必要性。当治疗师的这种顿悟的必要性被心理分析家承认的时候，持另一种见解的心理治疗师尚未正式承认它。这是一个错误。从这里描述的理论中得出：使得治疗师的人格变得更好的任何力量因而也会把他变成一个更好的治疗师。心理分析或治疗师其他深刻的疗法能够有助于这点。如果有时它没能完全治愈，那它至少可以使治疗者意识到那些可能会威胁他们的东西，意识到他们内部冲突与挫折的主要场合。结果，当他与患者打交道的时候，他就能够忽略自己的这些力量，并且调整它们。由于总是意识到它们，他就能够使得它们屈从于他的理智。

正如我们已经谈及，在过去，治疗师的性格结构比起他所持有的任何理论观点都更重要，甚至比他所运用的意识技巧都来得重要。但是这

种重要性一定会变得越来越小，因为技术疗法变得越来越复杂了。在好的心理治疗师的完整形象中，性格结构的重要性渐渐减弱，未来还会继续减弱，而他的训练、才智、技巧、理论已经逐步变得越来越重要了，直到有一天它们会变得举足轻重，我们可以确信这一点。我们曾称赞智慧年长的女性的心理治疗技巧，这是出于这些简单的原因：过去这些技巧只有心理治疗师可以获得，其次是因为现在以至将来，在我们称之为非职业心理治疗的领域里它们始终是重要的。但是靠抛掷硬币来决定是去找牧师还是找心理分析师不再是理智的和正当的了。高明的专业心理治疗师把直觉手段远远抛在了后面。

我们可以期待在不久的将来，特别是如果社会状况改善了，职业心理治疗师将不会被利用来服务于消除担忧、给予支持及其他需求满足的意图，因为我们将从非职业的业余治疗师中得到这一切。一个人将为了治疗那些为简单满足疗法或宣泄疗法所力不能及的疾病而来，而对于这些疾病，只有那些未被外行所掌握的职业技巧才能处理。

自相矛盾的是，从前述理论中也可能演绎出完全相反的结论。如果相对健康的人们更容易受到心理治疗的影响，那么很有可能，更多的技术疗法时间将专门留给最健康的人而不是最不健康的人，其明显理由在于，一年之内改善十个人比只改善一个人要更好一些，尤其是当少数的人处于关键的非职业治疗地位时（如教师、社会工作者、医生）。这已经在很可观的程度上发生了，经验丰富的心理分析者以及存在分析者们的大部分时间被占用来训练、教育以及分析年轻的治疗者。现在，心理治疗师向医生、社会工作者、心理学家、护士、牧师和教师开堂授课的情况也是极为普遍的。

2. 顿悟和需要满足

110 在离开顿悟疗法这一主题之前，我认为处理一下顿悟与需要满足之间迄今暗示的二分法是恰当的，纯粹的认知或理性主义的顿悟（冷静的、不带情感的认识）是一回事，机体的顿悟是另一回事。弗洛伊德学派有时谈到的彻悟（full insight）就是承认这一事实：仅仅对于病症的认识，甚至再加上对于病源以及它们在当今心理秩序中动力角色的认

识，常常是不具疗效的。同时还应该有情感的体验、体验的真实重现、宣泄以及反作用。也就是说，彻悟不仅仅是一种认知体验，也是一种情感体验。

更微妙的争论是：这种顿悟常常是意动的、需求满足的或者受挫的体验，是确实感觉到被人所爱，或者被人遗弃，或者被人鄙夷，或者被人排斥，或者受人保护。那么，心理分析师们所谈到的情感，可以更好地被看做是对豁然开朗的意识的反应，例如这样的意识：一个人由于生动地重温一个 20 年前（并且迄今为止一直是被压抑和误解）的体验，意识到父亲毕竟是真正爱他的；或者这样一个意识：通过实际体验到适当的情感，她突然意识到，她恨她的母亲，虽然过去一直是以为自己爱她。

这种同时是认知的、情感的和意动上的丰富体验，我们可以称之为机体顿悟（organismic insight）。但我们不是主要地致力于研究情感体验吗？我们还应该必须不断地扩展这一体验以便容纳意动的成分。我们最终应当发现，我们是在谈论机体的或者整体论的情感等。对于认知体验来说也是如此，它也将拓展到整个机体的非机能体验。最后一步将是意识到，除了研究方法的角度不同外，机体顿悟、机体情感和机体意动之间并没有什么差别，并且最初的二分法显然会被看做是处理这一主题时所用的过分的原子论方法所导致的人为的产物。

第十章　达到正常与健康的方法

111　“正常”和“反常”这两个词具有如此多不同的含义，以至于它们已近于无用。对于心理学家和精神病学家来说，今天强烈的倾向是，用更具体的、而又从属于这些方面的概念来代替这些非常泛化的词。这就是我们在这一章中将要探讨的问题。

一般来说，人们一直试图从统计、文化相对论或生物—医学的角度来定义正常状态。然而，就像交际场合或礼拜日的用语一样，它们不过是一些形式上的解释，而并非日常生活中的解释。正常一词所具有的非正式含义就像专业含义一样确定。当大多数人问“什么是正常的?”时，他们心中所想的是别的什么东西。对于大多数人，甚至包括在非正式场合中的专家，这是一个价值问题，它相当于问，“我们应当珍重什么?”“什么是好，什么是坏?”“我们应对什么产生忧虑?”以及“我们应对什么感到内疚或者感到问心无愧?”我选择既在专业的意义上、也在非专业的意义上来解释这一章的标题。我的印象是，在这一领域中的大多数专家也是这样做的，尽管他们大多不承认这一点。在正式会话中，关于正常应该意味着什么，有过大量的讨论，但是，关于它在具体情况下实际意味着什么，讨论却相当少。在我的治疗工作中，我一直是从患者的角度，而不是从专业和技术的角度来解释正常和异常的。曾有一位母亲问我，她的孩子是否正常。我理解她是想知道，她是否应为她的孩子担忧，她是应该努力改进对孩子行为的控制，还是应该任其发展、不去打扰。人们曾在讲演后问到关于性行为的正常与反常，我以同样112　方式理解他们的问题，我的回答往往给予这样的暗示：“要注意”或“别担忧”。

我以为，当前，心理分析学家、心理治疗学家以及心理学家对这一问题重感兴趣的真实原因，是觉得它是典型的重大价值问题。弗洛姆是从良好、适意以及价值的方面谈到正常问题的。在这一领域内，大多数其他专家也是这样。在现在以及过去一些时候，这种工作一直非常明确地要努力构建一种价值心理学，这种价值心理学最终可能作为普通人的实践指导，也可以作为哲学教授和其他专家的理论参照系。

我甚至能够比这走得更远。对于这些心理学家中的许多人，所有这种努力越来越被认为是企图要做正规的宗教曾竭力要做而未能做到的事情，也就是给人们提供一种对于人性的理解，这种人性涉及他们本身、他人、一般社会、一般世界，为他们提供他们能够据以理解何时应感到有罪、何时不应感到有罪的参照系。这就是说，我们相当于正在建立一门科学伦理学。我完全愿意我在这一章中的议论被理解为是向这个方向所作的努力。

一、"正常"的标准概念

现在，在我们开始研究这一重要题目之前，让我们首先看一看在技术上描述和解释"正常"的各种尝试，尽管这些尝试并不成功。

1. 统计学上的平均

对人类行为的统计调查只告诉我们事实是什么、实际存在的是什么，这些调查被认为完全缺乏评价。幸运的是，大多数人，甚至连科学家在内，都不够坚强，以致顺从地赞同通常情况，赞同最普通最常见的事物，在我们的文化中尤其是如此，它对于普通人来说非常强势。例如，金赛博士（Kinsey）对性行为的杰出的调查因其提供的基础资料而非常有用。但是金赛博士和其他人却无法避免谈论什么叫正常（指适意）。病态的性生活（从精神病学角度看的病态）在我们的社会中是正常的。但这并不是使病态变得合乎需要或健康。我们必须学会在我们意指正常时才使用正常一词。

另一个例子是格塞尔的婴儿发展标准表，它对于科学家和医生当然很有用。但是，如果婴儿在行走或从杯子里喝水的发展上低于平均水

平，大多数母亲就很容易感到焦虑，好像那是坏事或者可怕的事。显而易见，在我们找出了平均标准后，我们还必须问："这种标准是合乎需要的吗?"

2. 社会习俗

"正常"这个词经常在无意中作为习俗、习惯或惯例等的同义词来使用，并且通常被用来指赞成习俗的借口。我还记得我上大学时一次关于妇女吸烟的风波。我们的妇女主任说那是不正常的，并且加以禁止。那时，女大学生穿宽松裤子、在公共场合拉手也是不正常的；当然，她所说的意思是"这不合乎传统"。这完全正确。这对于她来说，意味着"这是反常的、不健康的、本质上病态的"，这就完全错了。几年后，风俗改变了，她也随之被解雇，因为，到了那时候，她的那套方式已成为不正常的了。

113

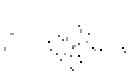
这一用法的另一个不同形式是用神学的准则来掩盖习俗。所谓圣书，经常被看成是为行为制定的规范，但是科学家对于它也像对其他任何习俗一样，很少予以注意。

3. 社会规范

最后，作为正常、适意、良好或健康的一种根源，文化相对（the culturally relative）也可以看成是一种过时的东西。当然，人类学家起初曾在使我们认清种族主义时给了我们以极大的帮助。作为一种文化，我们曾试图建立起从诸如穿什么裤子到吃牛肉而不吃狗肉之类所有的乡土文化习俗，来做为绝对的和物种范围内的文化行为标准。更广泛的人种学知识已驱散了许多这类见解。并且，人们普遍认识到，种族主义是一种严重的危险。现在，没有人能够代表整个人类物种发言，除非他/她能够超越自己的文化，或与自己的文化比肩而立，因而更能够把人类作为一个物种，而不是作为邻里来进行评判。

4. 被动的调整

适应良好的人的概念，是这一错误的主要变体。看到心理学家们竟变得如此敌视这一看起来合情合理、显而易见的概念，非专业的读者也许会感到迷惑。每个人毕竟都希望他的孩子善于适应，融入团体，受到



同龄朋友的欢迎、赞扬和爱戴。我们的重要问题是："适应哪一个团体?"能够适应纳粹、犯罪、违法、吸毒等的团体吗？受谁欢迎？受谁赞扬？在威尔斯的精彩短篇小说《盲人峡谷》中，人们都是瞎子，而有视力的那个人却适应不良。

适应意味着一个人对自己的文化以及外部环境的被动的顺应。但是，如果它是一种病态的文化呢？或者再举一例，我们正慢慢领悟到：不应把青少年犯罪歧视为精神病学意义上的不必要、不良或不可取。有时，孩子身上的犯罪、违法、坏习性可能代表着对被人利用、非正义、不公正的在精神病学和生理学层面上合理的反抗。

适应是一个被动的而不是积极的过程。没有个性也能很快活的人就是它的理想典型。我们甚至有适应良好的疯子或者囚犯。

这种极端的环境论意味着人类无限的可塑性和灵活性以及现实的不可变性。因此它就是现状，体现了宿命论的观点。同时它也是不真实的。人类的可塑性并非无限，现状也是能够改变的。 114

5. 疾病的缺失

把"正常"一词用于指没有损伤、疾病或明显的机能失常这一医学一临床习惯，是使用正常一词的又一个完全不同的传统。如果一个内科医生在给病人进行彻底检查后没有发现任何身体上的毛病，他就会说这个病人"情况正常"，尽管病人仍然处于痛苦之中。这个内科医生的意思其实是："我用我的技术不能发现你有什么毛病。"

受过一些心理学训练的医生和所谓身心学家所发现的东西会多一些，对于正常一词的使用也会少得多。的确，许多心理分析家甚至说没有正常的人，即不存在绝对没有病患的人。这就是说，没有人是完美无瑕的。这种说法相当真实，但于我们的伦理学研究却无多大帮助。

二、新的概念

我们已经学会抵制这些形形色色的概念，那么什么将代替这些概念呢？这一章所涉及的新概念仍然处于建立和发展阶段。目前还不能说它已经很明确，也不能说有无可争辩的证据的可靠支持。相反，应该说它

是一种发展缓慢的概念或理论，并似乎越来越有可能成为未来发展的真实方向。

关于正常这个概念的发展前景，我个人的预见或者推测是，有关于普遍性的、泛人类的心理健康的某种形式的理论不久将迅速得到发展，它将适用于整个人类，而不管人们的文化和时代背景如何。无论从经验还是从理论方面来看，这种情况都正在发生。新的事实、新的资料促成了这种新的思想形式的发展。关于这些新的事实和资料，我在后面将要提到。

德鲁克（Drucker，1939）提出了这样的论点：自从基督教时代以来，有大约四种连续相继的观点或者概念统治着西欧。这些观点表达了寻求个人快乐与福祉所应追从的方式。其中每一个观点（或神话）都树立了一种理想的典型人物，并且认为，如果效仿这个理想人物，个人的快乐与福祉就一定会实现。中世纪时，神职人员被视为理想的典型，而文艺复兴时期则换成了有学识的人。随着资本主义和马克思主义的兴起，讲求实用的人往往左右了有关于理想人物的看法。更靠近现代的时期，特别是在法西斯主义国家，同样可以谈论一个类似的神话，即关于英雄人物的神话（尼采哲学意义上的英雄人物）。

现在看来，似乎是所有这些神话都已破灭，代之而起的是一个新的概念，这个新概念正缓慢地在最先进的思想家和本主题的研究者的思想中发展着，很有理由期待它在今后一二十年内成熟起来。这个新概念就是心理健康的人或者具有真正灵魂的人，他实际上也就是“自然”的人。德鲁克提及的那些概念曾对我们的时代产生过深远的影响，我期待，这个概念将对我们的时代产生同样深远的影响。

115

现在，让我简要地阐述心理健康的人这个新近发展起来的概念的实质，开始时或许有些教条。第一，最重要的是这样一个强烈的信念：人类有自己的基本天性，即某种心理结构的框架，可以像对待人体结构那样来研究和讨论，人类有由遗传决定的需要、能力和倾向性，其中一些跨越了文化的界限，体现了全人类的特性，另一些为具体的个人所独有。一般看来，这些需要是好的或者中性的，它们不是罪恶的。第二，

我们的新概念涉及这样一个概念：全面的健康状况以及正常和有益的发展在于实现人类的这种基本天性，在于充分发挥这些潜力，在于沿着由这个隐藏而模糊不清的基本天性所控制的轨道，逐渐发展成熟。这是内在的发展，而不是被外界所塑造的过程。第三，现在可以清楚地看到，一般的心理病理学现象是人类的基本天性遭到否定、挫折或者扭曲的结果。[①]

根据这个观点，无论什么事物，只要有助于向着人的内在天性的实现方向发展，就是好的；只要阻挠、阻挡或者否定基本人类天性，就是坏的或变态的；只要干扰、阻挠或者改变自我实现进程，就是心理病态。那么，什么是心理治疗呢？或者就此来说，治疗、成长是怎么回事？无论什么方法，只要能够帮助人回到自我实现的轨道上来，只要能够帮助人沿着他内在本质所指引的轨道发展，就是有治疗作用。

三、我们可以成为什么

我猜想，如果我必须用一句话来表述“正常”的传统概念和正在出现的新概念间的对比，我会坚持认为，基本的区别就在于：我们现在不仅能够看到人是什么，而且知道他可以成为什么。也就是说，我们不仅能看到表面、看到现状，而且也看到潜力。我们现在更加了解是什么隐藏在人之中，并被压抑、忽略和忽视着。我们现在能够依据一个人的可能性、潜力以及可能达到的最高发展，而不仅仅是依靠观察他外在的情况，来判断他的基本天性。 116

---

① 乍一看，这一概念使我们想到很多亚里士多德主义者和斯宾诺莎主义者的过去时代中的理想。事实上，我们必须承认，这一新概念和过去的哲学有很多共同之处。但是，我们也必须指出，对于真实的人性，我们远比亚里士多德和斯宾诺莎了解得要多。

总之，当亚里士多德假定良好的生活就在于按照真实的人性生活时，我们可以同意他，但是，我们必须补充说，关于真正的人性，他还了解得不够。在描绘人性的这种基本天性或固有结构时，亚里士多德所能做的全部，就是观察自己的周围，研究人、观察人们的表现。但是，谁要是像亚里士多德那样只从表面来观察人，他最后就一定只会得到静态的人性的概念。亚里士多德所能做到的唯一事情，就是构成一幅属于他自己的文化和特定时代中的良好的人的图画。人们还记得，在亚里多德关于良好生活的概念中，他完全接受了奴隶制的事实，给出了致命的错误假定，即仅仅因为一个人是奴隶，奴隶性就成了他的基本天性，因而，当奴隶对他来说就是良好的生活。这完全暴露了在试图建立什么是良好人、正常人或健康人的观念时，单纯依据于纯粹表面上的观察这一方法所具有的弱点。

我们优于亚里士多德的另一点是，我们已经从这些动力心理学家那里懂得，单凭智慧或者理性是不能达到自我实现的。大家都说，亚里士多德为人的能力排列了等级，理性在其中占据首位，并且不可避免地随之出现一个理念：理性与人类的情感本能的天性是相对立的，它们相互冲突、势不两立。但是，通过对心理病理学和心理治疗的研究，我们懂得，必须大大改变我们对心理学意义上的个体的看法，以便平等地尊重理性、感情以及我们本性中意动或者愿望和驱动的一面。而且，对健康人的经验研究证明，这些方面之间根本没有冲突，人性的这些侧面不是对抗的、而是配合协作的。健康人完全是一个整体，或者说是一体化的。只有神经症患者才与自己不一致，他的理性才与他的情感相冲突。这种分裂的后果是，不但感性生活和意动生活一直遭到误解和曲解，而且我们现在认识到，我们从过去承袭而来的关于理性的概念也被误解和曲解了。正如弗洛姆所说："理性由于成了看守自己的囚犯——人性——的卫兵，它本身也变成了囚犯，这样，人性的两个方面——理性和感性——都变得残缺不全了。"（Fromm，1947）我们必须一致赞成弗洛姆的观点，他认为，自我实现的发生不仅依靠思想活动，而且取决于人的整个人格的实现，这个完整的人格不仅包括该人的智慧能力的积极表达，而且包括他的情感和类本能的能力的积极表达。

一旦我们对于人在我们现在称为好的某些条件下可能成为什么状态获得可靠的知识，并且确知，只有当一个人实现了自我、成为他自己时，他才是快乐、宁静、自我认可、坦荡、身心一致的，那么，就有可能、也有理由谈论好与坏、对与错、有益或有弊。

如果技术哲学家表示反对说："你怎么能证明幸福比不幸要更好呢?"这个问题甚至凭经验就可以回答。因为，如果我们在相当多样的条件下观察人，就会发现，他们自己，而不是观察者，自然地选择幸福而非不幸，选择舒适而非痛苦，选择宁静而非担忧。一句话，在其他条件相同的情况下，人们选择健康而非疾病（然而条件是，他们自己进行选择，并且他们不是太过于病态，这些条件稍后要加以讨论）。

这也回答了对大家都熟悉的手段—目的价值命题的哲学上的习惯性

反对意见（如果你要达到目的 X，你就应该采取手段 Y。“如果想长寿，你就应该吃维生素”）。我们现在对这个命题有一个不同的解释。我们在经验上知道人需要什么，例如，需要爱、安全、幸福、知识、长寿、没有痛苦等。那么，我们可以不说“假如你希望幸福，那么……”而说“假如你是一个健康的人类成员，那么……” *117*

在下面的经验之谈中，这也完全符合事实：我们随便地说狗喜欢肉、不喜欢色拉，金鱼需要清洁的水，花在阳光下开得最盛。由此我坚决认为，我们说的是描述性、科学性的话，而不是规范标准的话。

我们能够成为什么，我们应该成为什么，但“能够”这一用语比“应该”要好得多。请注意，假如我们采取经验和描述的态度，那么“应该”就是完全不合适的词。例如，如果我们问花或者动物应该成为什么，显然很不合适。应该一词在这里是什么意思？一只小猫应该成为什么？对于这个问题的答案以及答案中所包含的精神也同样适用于人类儿童。

让我用一种更有力的方式来表达同一个意思：今天，我们有可能在某一个单一瞬间区分一个人目前是什么和他能够是什么。我们都知道，人的性格分为不同的层次或者不同的深度。无意识与有意识的东西共同存在，尽管它们可能会发生矛盾。一个目前存在（在某一意义上），另一个目前也存在（在另一较深层的意义上），并且有一天将有可能上升到表面，成为有意识的东西，也成为有意识意义上的存在。

按照这个观点，人们可以懂得，行为恶劣的人也能在性格深处保有爱。假如他们努力实现了这种泛人类的潜能，他们就变成比过去更健康的人，并且在这个特殊意义上，变得更正常了。

人与其他所有生物的重要区别在于：人的需要、偏好和本能的残余弱而不强，含糊而不明确，有怀疑、犹豫、冲突的余地；它们太易于被文化、学习以及他人的偏爱所窒息，进而消失在视野中。许多世纪以来，我们一直习惯于将本能看成含义明确、明白无误、强大和有力的（就像动物的本能一样），以至我们从未看到弱本能的可能性。

我们的确有一种天性、一种结构、一种朦胧的类本能的倾向和能力

的骨架结构，然而，要在我们身上认清它却是一个伟大而困难的成就。做到自然、自发、了解自己的本质、了解自己真正的需要，这是一个罕有的高境界，它不常出现，并且通常需要巨大的勇气和长期的艰苦努力。

四、内在的人性

让我们作个总结。我们已经肯定，人的天生趋势（inherent design）或者内在天性，似乎并不只是他的解剖构造和生理机制，还要包括他最基本的需要、欲望以及心理能力。其次，这种内在本质通常并不是显而易见的，它被掩盖起来、尚未实现，处于弱势而不强盛。

有什么理由说这些需要和素质上的潜力（constitutional potentialities）就是天生趋势？我在第六章中列举了 12 个独立的证据和发现方法，这里，我将只举其中四个最重要的作为例子。第一，这些需要和潜力如果遭受挫折，就会导致心理疾病。第二，这些需要如果得到满足则能培养健康性格（导致良好的心理状态），而神经症需要的满足就不会产生这种结果。这就是说，它能使人变得更好更健康。第三，在自由的状况下，它们自然地作为人的偏好而表现出来。第四，在相对健康的人那里可以直接观察到它们。

118

如果我们想要区分基本与非基本，就不能只依赖于对有意识需要的内省，甚至也不能只依赖于对无意识需要的描述。因为，从现象学上看，人的神经症需要与内在固有需要可能感觉起来非常相似。它们同样地要求满足，要求垄断意识。它们的内省特性之间的差异并不明显得足以使反省者能够区分它们，除非人在弥留之际追溯往事（就像托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇），或在某些特殊的顿悟时刻也许有这种可能。

然而，我们必须有某种不同的、能够与之联系的、与之协变（covary）的客观变量。实际上，这种不同的变量一直就是神经症—健康连续统一体。我们现在比较确切地相信，恶劣的攻击性特征是反应性的，不是基本的，是结果，而不是原因。因为，当一个品行恶劣的人在心理治疗中逐渐变得健康时，他的恶意也逐渐减少。而当一个较健康的人逐渐变得病态时，他的敌意、恶毒、卑劣就增加了。

另外，我们知道，给予神经症需要以满足，不会像给予基本的内在需要以满足那样滋生健康。给予神经症权力追求者全部他们想要的对权力的满足并不能减少他的神经症，也不可能满足他们对权力的神经症式的需要。不管供给他多少，他仍然会感到饥饿（因为他们实际上是在寻找别的什么东西）。对于终极健康这一目的来说，一个神经症需要是得到了满足还是受到了挫折，是不会有什么区别的。

对于像安全、爱这样的基本需要来说，就大不相同了。它们是可以满足的，它们的满足的确会滋生健康，它们的挫折的确会导致疾病。

对于像智力或者活动的强烈倾向这类的个人潜力也似乎是同样如此（我们这里仅有的资料是临床的资料）。这样一种倾向的作用如同一种内驱力，它要求得到实现。满足它，人就会发展良好，如果使它受到阻碍和挫折，目前尚不被我们十分了解的各种微妙的麻烦立即就会发展起来。

然而，最为明显的方法还是直接研究真正健康的人。我们的确已经掌握足够的知识，能够选择相对健康的人。就算完美的标本不存在，仍然可以期望我们能更多地了解一点人的天性，这也正如我们通过研究相对浓缩的铀而不是研究相对稀释的铀来更多地了解铀。

在本书的第十一章中阐述的研究已经证明，科学家有可能在优秀、完美、理想的健康和人类潜能的实现的意义上研究和描绘正常状态。

五、从非本质属性中区分出固有属性

爱的需要是研究最为充分的人类固有趋势的实例。我们可以利用这个研究来说明已经提到的全部四个用于把人性中固有和普遍性的东西同非本质和局部的东西区别开来的方法。

(1) 几乎所有治疗师都承认，当我们对一种神经症追根寻源时，我们会非常频繁地发现在生命早期时爱的匮乏现象。一些不彻底的研究已经在婴儿和幼儿身上证实了这一点，甚至认为彻底地剥夺爱会危及婴儿的生命。也就是说，爱的匮乏会导致疾病。 *119*

(2) 这些疾病，如果尚未达到不可救药的地步，借助于提供给

患者的感情和慈爱是可以治愈的，对于儿童尤其如此。甚至在成人心理治疗中，以及对于更严重的病例的分析中，现在也有充分的理由相信，治疗的一个效果就是使患者能够接受和利用具有治愈能力的爱。并且，越来越多的证据证实了充满感情的童年生活与健康的成年生活之间的联系。总而言之，可以作这样的概括：爱对于人类的健康发展是一种基本需要。

(3) 如果一个儿童处于可以自由选择的情况下，并且假设他的心灵尚未被扭曲和蒙蔽，他将选择感情而不是非感情。虽然我们目前还没有严格的实验来证明这一点，但是我们所掌握的大量的临床资料和一些人类文化学的资料可以支持这个结论。儿童喜欢充满感情的而不喜欢怀有敌意、冷漠的教师、家长或朋友。这个很普通的现象证实了我们的观点。婴儿的啼哭告诉我们，他们要感情而不要冷漠。巴厘人的情况就是一例。巴厘成人不像美国成人那样需要爱。痛苦的经历迫使巴厘儿童不去寻求和期望爱。但是他们并不喜欢这样的训练。在被训练不要求爱时，他们痛哭不止。

(4) 最后，我们在健康成年人身上发现了什么可以说明问题的情况？我们发现，几乎所有健康成年人（虽然不是全部）都享受过充满爱的生活，给予过也承受过爱。并且，他们现在爱他人。最后一个似乎违反逻辑的现象是，他们不像普通人那样需要爱。显然，这是因为他们已经有足够的爱。

任何其他营养缺乏症都可以为我们提供完美的佐证，使我们的论点更有道理、更加一目了然。假设一个动物缺盐，第一，这会引起病状；第二，额外摄入的盐会治愈或有助于治愈这种病状；第三，缺盐的白鼠或人在有机会时会选择盐多的食物，即异乎寻常地大量吃盐，而且人会表达主观上对盐的渴望，并会说盐特别好吃；第四，我们发现，健康的机体若已经摄入足够的盐，就不会特别渴望或需要它了。

因此我们可以说，正如机体为了维持健康、防止疾病而需要盐一样，它为了同样目的也需要爱。换言之，我们可以说，就像汽车由于其构造而需要汽油一样，人体也需要盐和爱。

有关于良好条件、许可范围等，我们已经谈了很多。这些都涉及在科学工作中进行观察时往往必不可少的特殊条件，这些也等于在说："在某些情况下这才是事实"。

六、健康的前提条件

什么构成了使得本性得以显露的良好条件呢？现在让我们转向这个问题，看看现代动力心理学的观点。 120

如果我们迄今讨论的要点是，机体具有自己固有的、轮廓模糊的本性，那么显然，这种内在本性非常柔弱、微妙，不像低等动物的本能那样强大、不可抗拒。低等动物对于自己是什么、要什么和不要什么，绝不会产生任何怀疑。然而，人类对爱、知识或者某种人生观的需要却并不明白无误，反倒是很微弱的，它们用低语而不是喊叫来表达自己，而低语声很容易被淹没掉。

为了发现一个人需要什么以及他到底是什么，有必要满足特定的前提条件，这些条件促使这些需要和潜在的可能性表达出来，使它们得以实现。大体上，这些条件可以总的概括为允许满足和表现。如何知道怀孕的白鼠吃什么最好呢？我们让它们在广泛的可能性中自由选择，对它们吃什么、何时吃、吃多少、怎样吃不加任何限制。我们知道，按个别的方式给婴儿断奶于婴儿最为有利，即在对他来说最合适时断奶。怎样确定这个时间呢？我们当然不能去问婴儿，我们也学会了不再去请教保守的儿科专家。我们给婴儿一个选择的机会，让他自己决定。先给他流质和固体两种食物，假如固体食物吸引了他，他自己会自然地断奶。同样，我们也已经学会通过创造一种允许、接受、满足性的气氛来让儿童告诉我们他们什么时候需要爱、保护、尊重或者控制。我们已经知道，这种气氛对于心理治疗最为有利。的确，这是从长远来看唯一可能的有效气氛。我们发现，在广泛的可能性中自由选择的方法，在许多不同的社会情况中都是有用的，例如，犯罪女孩在教养院选择同寝室的室友；大学生选择教师和课程，等等（这里，我回避了有益的挫折、纪律以及对满足加以限制这些棘手但却重要的问题。我只想指出，虽然允许可能

对于我们的实验目的最为有利，但它本身还不是可以用来进行顾及他人、知觉自我需要、知觉未来需要的教育）。

那么，从促进自我实现或者促进健康的角度来看，（理论上的）良好环境应该是这样的：提供所有必需的原材料，然后退至一边，让机体自己表达自己的愿望、要求，自己进行选择（切莫忘记，机体经常选择自我克制和延迟，以有利于他人，等等，并且他人也有要求和愿望）。

七、环境与人格

当我们努力去理解“正常”的较新定义以及它与环境的关系时，我们遇到另一个重要问题。一个理论上的结果似乎就是：完美的健康需要121 一个完美的世界，后者使前者成为可能。然而在实际的研究中，事情似乎并不是绝对如此。

在我们的社会中，的确也可能找到极为健康的个人，尽管我们的社会远非完美。当然，这些人并不是完人，但是他们的确已经达到我们现在所能设想得到的优秀程度。或许在这个时代、在这个文化中，我们对人能够达到怎样的完美程度认识不足。

无论如何，研究工作已经形成了一个重要的论点，它发现个人能够比他所生长和生活于其中的文化更健康，甚至健康得多。之所以有这种可能，主要是因为这个健康的人有超然于周围环境的能力。这就是说，他靠内在的法则而不是外界的压力生活。

我们文化的民主、多元化给个人以非常广泛的自由来按照自己的意愿保持个性，只要他的行为不过分恐怖或具有威胁性。健康人通常并不在表面上引人注目，他们不着奇装异服，风度和行为也不异常，他们有的是内在的自由。由于他们不为他人的赞扬和批评所左右，而是寻求自我肯定，可以认为他们在心理上是自主的，即相对独立于文化。对不同品味与观念的宽容与超然似乎是关键的必需品。

总之，我们的研究已得出这样一个结论：虽然良好的环境可以培育良好的人格，但是这种关系远非完美无缺，此外，为了在强调物质和经济力量的同时也强调精神和心理的力量，必须显著地改变对良好环境的

定义。

八、心理学乌托邦

最近，在理论上建立一个心理学乌托邦一直是我个人的乐趣。在这个乌托邦中，人人都是心理健康的，我称之为精神优美。根据我们关于健康人的知识，我们是否能预见到，假如一千户健康人家移居一处荒原，在那里他们可以随意设计自己的命运。他们会发展怎样一种文化呢？他们将选择什么样的教育、经济体制、性关系、宗教呢？

我对某些事情很没有把握，尤其是经济情况。但对另外一些事情我可以非常肯定。其中之一是，几乎可以肯定，这是一个高度无政府主义的群体，一种自由放任但是充满爱的感情的文化。在这个文化中，人们（包括青年人）的自由选择的机会将大大超出我们现已习惯了的范围，人们的基本需要和超越性需要将受到比在我们社会中更大的尊重。人们将不像我们现在这样过多地互相干扰，更少倾向于将观点、宗教信仰、人生观或者在衣、食、艺术方面的个人趣味强加给自己的邻人。总之，这些精神优美的居民将会在任何可能的时候表现出宽容、尊重和满足他人的愿望，只是在某些情况下会阻碍别人（对此我暂不阐述），相互间更诚实，他们允许人们在任何可能的时候进行自由选择。在这样的条件下，人性的最深层次能够自己毫不费力地显露出来。 122

必须指出，成年人构成了一种特殊的情况。自由选择的情境并不一定适合于普通大众，它只适合于完整无缺的人。病人、神经症患者会进行错误的选择，他们不知道自己想要什么，即使知道，也没有足够的胆量进行正确的选择。当我们谈论人类进行自由选择时，我们指的是健康的成人或者人格尚未扭曲变形的儿童。关于自由选择的大部分有效的试验是在动物身上进行的。我们通过分析心理治疗过程，在临床层次上对此同样有很大收获。

九、“正常”的本质

现在回到我们一开始的问题上——“正常”的本质。我们几乎将它

等同于人类所能达到的最高完美境界。但是，这个理想并不是高不可及的目标，实际上它就存在于我们本身，存在但又被隐藏着。它是潜在的可能性，不是现实性。

并且，我宣称发现而不是发明了“正常”的概念，这个发现是基于经验研究的结果，而不是基于希望或者愿望。这个概念包含着一个全然自然主义的价值系统，对于人性的进一步的经验研究可以扩大这个价值系统。这样的研究应该能够回答这个古老的问题：“我怎样才能成为健全的人？怎样才能过健全的生活？怎样才能富有成效、感到幸福、获得内在安宁?”当机体因为某些价值被剥夺而患病、委靡不振时，我们因此而得知它需要什么，即它重视什么。这也等于告诉我们什么对它有利。

最后一点。较新的动力心理学中的关键概念是自发、释放、自然、自我选择、自我认可、冲动意识、基本需要的满足。而过去的关键概念一直是控制、抑制、纪律、训练、塑造，因为其根据是，人类的深层本质是危险的、罪恶的、贪婪的、掠夺性的，教育、家庭训练、养育孩子、一般的文化适应，都被看做是控制我们内在的黑暗力量的方法。

关于人性的这两种不同概念产生出具有天壤之别的关于社会、法律、教育和家庭的理想观念，在一种情况中，社会、法律、教育等是控制和约束力量，在另一种情况下，它们促使人性得到满足和实现。我必须再次强调，有两种形式的压抑和控制。一种是阻挠基本需要的实现，将基本需要压抑下去。另一种是阿波罗式的控制，例如，延缓性高潮的来临、优雅地进食、姿势优美地游泳等，这种控制旨在提升基本需要的满足。当然，这是一种过于简单化、过于是非分明的对比。实际上，一种概念不可能完全正确或完全不正确。但理想化的两种典型的对比有助于强化我们的理解。

无论如何，如果这个将正常状态与理想的健康等同起来的观点成立，那么，我们不仅将必须改变我们关于个性心理学的概念，也必须改变关于社会的理论。

第三部分

自我实现

第十一章　自我实现的人

——关于心理健康的研究

本章所报告的研究从许多方面来看都是异乎寻常的。它最初不是按照常规的研究安排的。它不是一项社会性的研究，而是一次旨在解决各种个人的道德的、审美的以及科学问题的私人性质的冒险，并被我自己的好奇心所激励。我只是力图使自己信服并且从中获得教益（这对于个人探索非常合适），而不是想证明或向别人显示些什么。（马斯洛对自我实现的人的研究是一项非正式的个人探索，他一生都在做着这一件事——第三版编者） 125

然而，很令人意外的是，这些研究对我如此具有启发作用，充满着如此令人兴奋的东西，以至于，尽管有方法上的缺点，让别人也知道这些研究结果似乎是合情合理的事。

另外，我认为，心理健康是如此迫切的一个问题，以至于任何意见、任何材料，不管怎样的还有待于讨论，都具有巨大的启发价值。这种探索原则上是如此的困难——有点像是在根据自己的标准提升自己——以至于，假如我们要坐等常规的可靠材料，我们将不得不永远等待下去。这样，似乎应该做的事情就是：不要害怕错误，投身进去，尽力而为，并希望能在错误中学习，逐渐地纠正错误。否则的话，目前对这个问题就只能是弃之不理了。相应地，无论这个报告能起什么作用，我把它在下面呈献了出来，并向那些坚持要求传统的信度、效度以及取样等的人们表示由衷的歉意。

一、研究

1. 研究对象和研究方法

126 研究对象选自我本人认识的一些人和朋友，以及一些公众人士和历史人物。另外，在一次对年轻人的研究中，对三千名大学生进行了筛选，但只选出了一名大学生可直接作为研究对象，和一二十名也许将来可作为研究对象（“成长良好的”）。

我不得不断定，我在更年长的研究对象那里发现的自我实现的类型，在我们的社会中可能是不存在于年轻的、正在成长中的人身上的。

相应地，与艾维林·巴斯金博士和丹·里德曼合作，我们开始对一组相对健康的大学生进行研究。我们任意地决定在大学生中选出最健康的1%。虽然继续了两年之久的这次探索性研究，在完成之前被迫中断，但它在临床水平上还是非常具有启发意义的。

我们也曾希望把小说家和剧作家们所塑造的那些人物用于示范性研究，但没有发现任何一个是适用于我们的时代和文化的（这本身就是一个引人深思的发现）。

淘汰或选择研究对象所依据的第一个临床的定义除了有一个消极的方面外，还有一个积极的方面。反面的选择标准使被选对象中没有神经症、精神变态性格、精神病或这些方面的强烈倾向。也许身心疾病要求更仔细的研究和甄别。在可能的情况下，就给予罗夏测验，但结果证明，这些测验在揭示被隐藏的精神变态方面比在选择健康的人上更有用。正面的选择标准是自我实现的正面证据，而这仍还是一系列难以被确切地描述的现象或者征候。为服务于我们讨论的目的，自我实现也许可以大致地被描述为充分利用和开发天资、能力、潜能等。这样的人似乎是在实现他们自己、最淋漓尽致地从事着他们力所能及的工作。这使我们想到尼采的告诫“成为你自己！”他们是一些已经走到或者正在走向自己力所能及的高度的人。他们的潜能或者是特有的，或者是人类共有的。

这一标准还意味着研究对象在过去或现在对安全、归属、爱、尊重和自尊的基本的需要的满足，以及对于知识和理解的认知需要的满足，

或者在少数事例里，对这些需要的征服。这就是说，所有研究对象都感到安全和无忧无虑，感到被承认，感到爱和被爱，感到自身的价值并且被尊重。他们已经明确了自己的哲学、宗教或者价值取向。至于基本的满足是自我实现的充分条件或者只是一个必要条件，这是一个尚未解决的问题。也许，自我实现意味着基本满足再加上最起码的天才、能力或者（人性的）丰富。

我们采用的选择技术大体上是属于迭代法和重复的技术。这种技术以前在对自尊和安全感的人格症候群的研究中使用过。在本书的第十八章中对此有描述。这种技术简单来说就是：以个人或文化的非技术性的信仰作为开始，对自我实现症候群的各种现存的用法和定义进行比较，然后再更仔细地给它下定义，——在下定义时，仍然采用现实的用法（可称为词典学层次的用法），但是，同时排除在通俗定义中常见的逻辑和事实的自相矛盾。

127

基于修正过的通俗定义，第一批研究对象小组选出来了，其中一组质量高，一组质量低。以临床类型对这些人进行尽可能仔细的研究，在经验研究的基础上，最初修正过的通俗定义又根据现在手中的材料得到进一步的修改。这样就得出了第一个临床的定义。按照这一新的定义，对最初的研究对象进行重新筛选，一些人保留、一些人淘汰、一些新的成员补充进来。然后，又继续对第二种水平的研究对象小组进行临床研究，如果可能，进行实验和统计研究。这又导致了对第一个临床定义的修改、订正和补充。然后，又根据这一个新的定义进行再筛选。经过这样不断重复，一个最初模糊、不科学的通俗概念就能变得越来越精确，在特性上越来越便于操作，因而也越来越科学。

当然，一些外在的、理论的和实际的考虑会干扰这一自我调整的螺旋上升过程。例如，在研究的早期发现，由于通俗用法不切合实际的苛求，以致没有一个真实的人能符合这一定义。我们不得不停止仅仅因为有一个小缺点、错误或者荒谬就排除一个可能的研究对象的操作。换言之，既然没有完美的人，我们就不能用完美来作为选择的标准。

另一种难题是属于这样的情况：不可能在所有的情况中都获得临床

工作通常要求的那种丰富而令人满意的资料。研究对象候选人在得知研究的目的后，变得注意自己，变得呆板，对全部努力一笑置之，或者断绝合作关系。结果是，从早期实验开始，对于年龄较大的研究对象一直是进行间接研究，实际上几乎是偷偷摸摸的。只有较年轻的研究对象才可能被直接地进行研究。

由于研究对象中有真实姓名无法公开的现实中的人，所以两个迫切的要求，或者甚至于可说是普遍性的科学研究的要求，就变得不可能得到满足了，即研究的可重复性与作为结论来源的资料的公开性。对公众人士和历史人物的研究、对可以公开的年轻人和儿童所做的补充研究，部分地克服了这些困难。

研究对象可分成以下各类：

实例：

7 名非常理想和 2 名很有希望的当代人（会谈形式）

2 名非常理想的历史人物（晚年的林肯和托马斯·杰斐逊）

128

7 名很有希望的公众人物和历史人物（爱因斯坦、埃莉诺·罗斯福、简·亚当斯、威廉·詹姆士、史怀泽、A. 赫胥黎和斯宾诺莎）

部分性的实例：

5 名相当肯定地有某些不足，但仍然可用于研究的当代人①

2. 材料的搜集和表述

这里的材料与其说是来自于对特殊的、分散的事实的一般性收集，

① 被其他人提出或研究过的潜在的或可能的实例是：G. W. Carver, Eugene V. Debs, Thomas Eakins, Fritz Kreisler, Goethe, Pablo Casals, Martin Buber, Danilo Dolci, Arthur E. Morgan, John Keats, David Hilbert, Arthur Waley, D. T. Suzuki, Adlai Stevenson, Sholom Aleichem, Robert Browning, Ralph Waldo Emerson, Frederick Douglass, Joseph Schumpeter, Bob Benchley, Ida Tarbell, Harriet Tubman, George Washington, Karl Muenzinger, Joseph Haydn, Camille Pissarro, Edward Bibring, George William Russell (A. E.), Pierre Renoir, Henry Wadsworth Longfellow, Peter Kropotkin, John Altgeld, Thomas More, Edward Bellamy, Benjamin Frankin, John Muir, and Walt Whitman.

不如说是来自于笼统或整体印象的缓慢的发展，就像我们熟悉朋友的过程以及相识人的过程。很难造成一种情境，以便在其中能向我的老年研究对象们提问，或者对他们进行测验（尽管这对于年轻的研究对象可以做到）。与老年研究对象的联系是依靠运气、以一般的交往形式进行的。而一旦有可能，也向他们的朋友以及亲戚们进行调查。

由于这个原因，也由于研究对象数量太少，以及许多研究对象的资料不完全，任何定量描述都是不可能的，只能提供一个复合印象，而无法顾及它们是否会有什么价值了。

二、观察结果

对这些总体印象作整体分析，可得出以下对自我实现的人的最重要和最有用的总体印象，据此，可进行进一步的临床研究和实验研究：对现实的感知、接受、自发性、以问题为中心、超然独处、自主、清新的鉴赏力、高峰体验、人类同族感、谦逊与尊重、人际关系、道德规范、手段与目的、幽默感、创造性、对文化同化的抵制、不完美、价值、二分法的消解。

1. 对现实的感知

这种能力被注意到的第一种表现形式是辨别人格中的虚伪、欺骗、不诚实，以及大体正确和有效地判别他人的不寻常的能力。在一次对一组大学生的非正式的实验中，与较少安全感（less secure）的学生相比，在更具安全感的学生身上发现了准确地判断自己的教授的倾向，也就是说，在S-I测验中，后者得分更高（Maslow，1952）。

随着研究的进展，可以逐渐明显地看到，这一效率扩大到生活的其他许多领域——实际上是被测试的全部领域。在艺术和音乐方面、在智力方面、在科学方面、在政治和公共事务方面，他们作为一类人，似乎能比其他人更迅速更正确地看到被隐藏和混淆的现实。因此，一个非正式的试验表明，由于较少地受愿望、欲望、焦虑、恐惧的影响或较少地受由性格所决定的乐观或悲观倾向的影响，无论从当时已知的什么样的事实出发，他们对于未来的预测的准确率似乎总是比常人要更高。

129

最初这一点被称作优秀的鉴赏力或优秀的判断力，其含义是相对的，而不是绝对的。但是，由于许多原因（下面将详述其中的一些），现在有一种倾向越来越明确，即最好把它看成是对某个确实存在的事物（是现实，而非一套观点）的洞察力（不是鉴赏力）。我希望这一结论或者假说有一天会被实验所验证。

如果这一结论被验证，那么无论怎样强调其重要性都不会过分。英国的心理分析学家蒙利·凯里（Money Kyrle，1944）指出：他相信，单凭神经症患者对现实世界的理解不如健康人那样准确或有效这一情况，就可以断定神经症患者不仅相对地而且绝对地无能。神经症患者不仅在感情上是病态的，他们在认知上就是错误的！如果健康和神经症分别是对于现实的正确和不正确的感知，事实命题和价值命题在这个领域就合二为一了。这样，在原则上，价值命题就不仅仅是喜爱或规劝的问题，而应该是可以根据经验验证的。深入思考过这一问题的人将会清楚地认识到，我们在这里可能为一个真正的价值科学，因而也是为一个真正的伦理科学、社会关系科学、政治科学、宗教科学等获得了一个部分的根据。

适应不良或极度的神经症对感觉的干扰完全可能达到能影响光感、触觉或者味觉的程度。但是这种作用可能在远离纯粹生理的感觉领域内得到证实。随之而来可以这样推论：在健康人中愿望、欲望、偏见对于感觉的影响（这体现在最近的许多试验中），应该比在病人中小得多。先前的一系列考虑支持了这一假设：这种在对现实的感觉上的优越性导致一般意义上的推理、感知真理、做出结论、符合逻辑地和高效地认识的优越能力。

在本书第十三章中，还将详细讨论这种与现实的优越关系的一个特别突出和有启发性的方面。过去发现，自我实现者可以比大多数人更为轻而易举地从一般、抽象和各种类型中辨别出新颖的、具体的和独特的东西。其结果是，他们更多地生活在大自然的真实世界中而非生活在一堆人造的概念、抽象物、期望、信仰和陈规当中。大多数人都将这些东西与真实的世界混淆起来。因此，自我实现者更倾向于领悟真实的存

在，而不是拘泥于他们自己或他们所属文化群的愿望、希望、恐惧、焦虑以及理论或者信仰中。赫伯特·里德非常透彻地将此称为“明净的眼睛”（the innocent eye）。

作为学院派与临床心理学之间的另一座桥梁，人们与未知事物的关系问题似乎特别具有研究价值。我们的健康的研究对象一般来说不惧怕未知的事物，不受它们的威胁，在这一点上，他们与普通人大不相同。他们接受未知事物，与之关系融洽，并且同已知事物相比，他们甚至往往更为未知所吸引。他们不仅能容忍意义不明、无结构的事物，甚至会喜欢它们（Frekel-Brunswik，1949）。爱因斯坦的话相当有代表性：“我们能够体验的最美的事物是神秘的事物，它是一切艺术和科学的源泉。”

130

的确，这些人是知识分子、研究者和科学家，因此，在这里，主要的决定因素可能是智慧力。然而，我们都知道，许多智商很高的科学家，由于羞怯、习惯、忧虑或其他性格上的缺点，单调地从事他们所熟悉的工作，反复地琢磨、整理、分类，为此浪费时间，而不是去进行他们所应该做的发现工作。

对于健康人来说，既然未知事物并不可怕，他们就不必劳神去降鬼，吹口哨壮胆走过墓地，或者抵御想象的危险。他们并不忽视或者否认未知事物，不回避它们或自欺欺人地把它们看成是已知的。他们也不急于整理未知的事物、过早地把它们分类和标签化。他们不固守熟悉的事物，他们对真理的追求也不是在灾难中对确定性、安全、明确以及秩序的需要，正像我们可以在戈尔茨坦的脑损伤或强迫性神经症的病例中以夸张的形式看到的突出的例子。当整个客观情况要求时，自我实现者可以在杂乱、不整洁、混乱、散漫、含糊、怀疑、不肯定、不明确或者不精确的状态中感到惬意（在某些情况下，这一切在科学，艺术或一般生活中是完全合乎需要的）。

这样，怀疑、犹豫、不确定，以及因此而产生的延迟作出决定的必要虽然对大多数人是个折磨，但对某些人却是一个令人愉快的刺激性挑战，是生活中的一种高境界而不是低境界。

2. 接受性

自我实现者有许多可以在表面上被察觉到的最初似乎是不同的、互不相关的个人品质，但最终可以被理解为是一个单一的、更为基本的态度的表现形式或派生物。这个态度就是：相对地不受令人难以抬头的罪恶感、使人严重自卑的羞耻心以及极为强烈的焦虑的影响。这与神经症患者形成鲜明的对比，后者在任何情况下都可以描述为是由于罪恶感、羞耻心和焦虑感或者三者之一二而丧失了能力。甚至我们文化中的正常成员也会毫无必要地为许许多多的事情感到内疚或者羞愧，并且在许多无谓的场合中产生焦虑。我们的健康人发现，接受自己以及自己的本质同时并无懊恼、抱怨，甚至对此并不过多考虑都是可能的。

尽管他们自己的人性有种种缺点，与理想有种种差距，他们可以在根本上以斯多葛的方式接受它们而不感到有真正的忧虑。如果说他们是自满，那会传达出错误的印象。相反，我们必须说：他们能够以一个人在接受大自然的特性时所持的那种毫不怀疑的态度，来接受脆弱、过131 失、弱点，以及人性的罪恶方面。一个人不会由于水的滑润、岩石的坚硬或者树的翠绿而抱怨它们。儿童是睁大了眼睛，用非批判性、非祈使性和纯真无邪的眼光来看待世界的，他们只是注意和观察事实是什么，对它并无争论或者要求，自我实现者也是以同样方式看待自己和他人的人性的。当然，这并不等同于东方的出世观念，不过出世观念在我们的研究对象那里，特别是在面对着疾病和死亡的研究对象那里也能观察得到。

可以看到，这等于用另一种方式来表达我们已经描述过的观点，即已经自我实现的人对现实看得更清楚：我们的研究对象看见的是人性的本来面目而不是他们希望中的人性。他们的眼睛并不为各种眼镜所累，从而歪曲、改变或者粉饰所见事实的真相（Bergson，1944）。

第一个也是最明显的接受层次是所谓动物层次。自我实现者往往都是优秀的、强健的动物，他们的胃口很好、生活得非常快活，没有懊悔、羞耻或者遗憾。他们似乎始终食欲良好，他们似乎睡眠良好，他们似乎不存在不必要的压抑并享受性生活，其他相对来说属于生理性的冲

动也都是如此。他们不仅在这些低层次上能够接受自己，而且在各个层次上都能够接受自己，例如爱、安全、归属、荣誉、自尊等。所有这一切都没有疑问地被接受为是值得的。而这又仅仅是因为：这些人倾向于接受大自然的作品而无所挑剔。普通人特别是神经症患者常有的反感、厌恶在自我实现者中间是相对少见的，他们较少挑食，较少厌恶身体的产物、气味以及功能等。

与自我接受以及接受他人紧密相关的是：(1) 他们没有防御性，没有保护色或者伪装；(2) 他们厌恶他人身上的这类做作。假话、诡计、虚伪、装腔作势、面子、玩弄花招、以庸俗手法哗众取宠，这一切在他们身上异常罕见。既然他们甚至于能与自己的缺点和睦相处，那么这些缺点最终（特别是在晚年生活中）会变得令人感觉根本不是缺点，而只是中性的个人特点。

这并不意味着他们绝对不存在罪恶感、羞耻心、沮丧、焦虑和防御心理，而是指他们很少有不必要的或神经质的罪恶感（因为非现实性）等。动物性的过程（例如性欲、排尿、怀孕、行经、衰老等）是客观事实的一部分，因此必须接受。

健康人确实为之感到内疚（羞耻、焦虑、忧伤或者遗憾）的是：(1) 可以改进的缺点（如懒惰、漫不经心、发脾气、伤害他人）；(2) 不健康心理的顽固的残迹（如偏见、妒忌、猜疑）；(3) 虽然相对独立于性格结构，然而可能又是根深蒂固的一些习惯；(4) 他们所认同的种族、文化或群体的缺点。一般情况可能是这样：如果在事实与最好成为什么或应当成为什么之间存在着差异，这就会使健康人感到不满意(Alder，1939；Fromm，1947；Horney，1950)。

3. 自发性

自我实现者都可被描述为在行为中是相对自发的，而且远比内在的生活（包括思想、冲动等）更有自发性。他们行为的特征是坦率、自然、很少做作或努力。但是，这并不意味着他们一贯不遵从习俗。如果我们实际数一下自我实现者不遵从惯例的次数，就会发现记录并不高。他们对惯例的不遵从不是表面性的，而是根本性的或内在的，是由于他

132

们的冲动、思想和意识如此地非传统、自发和自然。由于深知周围的人在这一点上不可能理解或者接受他们，也由于他们无意伤害他人或为每一件琐事与别人大动干戈，因此面对种种俗套的仪式和礼节，他们会表达出善意的无可奈何和容忍，尽可能地通情达理。例如，我曾见过一个人接受了别人对他表示的敬意。虽然他曾私下嘲笑甚至鄙视这类敬意，但他并未因此而小题大做，伤害那些自认为是在使他高兴的人们的感情。

其实，自我实现者的这种遵从习俗的行为就像轻松地披在肩上的一件斗篷，可以轻而易举地甩掉。自我实现者实际上从不允许习俗惯例妨碍或阻止他们做他们认为是非常重要或者根本性的事情。在这种时刻，他们独立于惯例习俗的灵魂便显露出来，然而他们并不同于普通的豪放不羁的艺术家或者反抗权威者，这些人将区区小事小题大做，把反对无关紧要的规章制度当作天大的事。

当自我实现者热切地沉迷于某个近乎他的主要兴趣的事物时，他的这种内在态度也会表现出来。这时，他会毫无顾忌地抛开平时遵守的各种行为准则。在遵从惯例上他仿佛需要有意识地做出努力，他对习俗的遵从仿佛是有意的、存心的。

最后，当自我实现者与那些并不要求或期待俗套行为的人们相处时，他们就会乐意抛弃这种外在行为习惯。在我们的研究对象中可以看到，他们愿意与那些允许他们更自由、更自然、更有自发性的人们共处，这使他们能够摆脱那些在他们看来有时是费劲的行为。因此，像上面那样在一定程度上对行为进行控制对他们来说是个负担。

从这个特点可以得出一个结论或推论：这些人有相对自主的、独特的、不遵从惯例的道德准则。没有思想、不动脑子的人有时可能认为他们不道德，因为当情况似乎要求如此时，他们不仅会违反常规，还会违反法律。然而事实恰好相反，他们是最有道德的人，尽管他们的道德准则与周围的人不尽相同。正是这种观察使我们坚信，普通人的一般的道德行为主要是遵从习俗的行为（例如，是以基本上被公认的原则为根据的行为），而不是真正的道德行为。

133 由于与一般习俗以及被普遍接受的虚伪、谎言疏远，由于与社会生

活不协调，他们有时感到自己像是异国土地上的间谍或移民，有时的确也是这样做事。

但愿我没有给人造成一种印象，即仿佛他们试图掩盖自己的真实面目。他们有时也出于对僵化刻板的惯例和对盲目短浅的习俗的恼怒而故意放任自己。例如，他们可能会试图教训一个人，或者试图保护一个人的感情以及利益免受不公平的伤害。有时，他们可能会感到热情高涨，而这些感情如此令人愉快甚至狂迷，以至于压抑它们似乎就是亵渎神明。据我观察，在这些情况下，他们并不为自己所给予旁观者的印象而感到焦虑、内疚或者羞愧。他们自己声称，他们之所以按惯例行事，只是因为这样不会引起什么大问题，或者只是因为其他方式会伤害人们，使人们感到难堪。

他们洞察了现实以后的轻松，他们更接近于动物或儿童的接受性和自发性，意味着他们对自己的冲动、欲望、见解以及主观反应的一种总体来说是更高级的知觉（Fromm，1947；Rand，1943；Reik，1948），对这种能力的临床研究毫无疑问地证实了弗洛姆的这样一种看法：一般正常的、适应得很好的人，往往根本没有想到他是什么、他要什么以及他自己的观点是什么等问题（Fromm，1941）。

正是这样一些调查结果最终使得自我实现者与其他人之间一个最深刻的差异被发现，这个差异就是：自我实现者的动机生活不仅在量上，而且在质上都与普通人不同。我们很可能必须为自我实现者另外创立一种具有深刻不同的动机心理学，例如，一种研究表达性动机、成长性动机，而不是匮乏性动机的动机心理学。也许把生活与为生活做准备作个区分是会有益处的：也许普通的动机概念应该只被应用于非自我实现者。我们的研究对象不再进行一般意义上的奋斗，而是在发展。他们试图成长得日臻完善，努力以自己的风格发展得日益全面。普通人的动机是为了使他们所缺乏的基本需要得到满足而奋斗。但自我实现者并不缺乏任何一种基本需要的满足，而他们仍然有冲动。他们实干、他们尝试、他们雄心勃勃，虽然是在一种非同寻常的意义上。对他们来说，动机就是个性发展、个性表达、成熟、发展；一句话，就是自我实现。这

些自我实现者能够比常人更具有人类性吗？他们是否更能揭示人种的原始天性？他们在分类学的意义上更接近人类吗？要评判一个生物物种，是根据它的残缺、不正常、发展不完全的成员，还是根据它的完全归化、受到限制的以及被训练好的成员来进行？

4. 以问题为中心

我们的研究对象通常都强烈地把注意力集中在他们自身以外的问题上。用流行术语来说，他们是以问题为中心，而不是以自我为中心。他们自身对自己来说一般不是问题，他们一般也不太关切他们自己，例如，与在有不安全感的人身上发现的一般性内省形成对照。这些自我实现的人通常有一些人生的使命、一些有待完成的任务、一些他们自身以外的问题，这些占用了他们的大部分精力（Massarlk，1968；Frankl，1969）。

134

这些任务未必是他们喜欢或自己选择的，这些可能是他们所感到的职责、义务或者责任。这就是为什么我们要采用“他们必须做的工作”，而不采用“他们想要做的工作”的说法的原因。一般来说，这些任务是非个人或非自私性的，更确切地说，它们与人类的利益、民族的利益或家庭的少数几个人有关。

除了几个例外，可以说，研究对象通常关心那些我们称之为哲学或伦理学问题的永恒话题和基本原理。这些人习惯于生活在可能的最宽广的参照系中，他们似乎永远不会只见树木不见森林。他们活动于其中的价值体系宽宏而不狭隘，是宇宙性的而不是区域性的，是以世纪为尺度的而不是权宜之计。总之，无论多么朴实，这些人都是在某一意义上的哲学家。

当然，这种态度对于日常生活的每个领域都具有意义。例如，我们最初研究的主要显著特点（如宽宏，脱离渺小、浅薄和褊狭）就可以归入这种更一般的态度的名下。他们超越琐事，视野和心胸开阔，生活在最开放的参照系里，笼罩着永恒的氛围，这些印象具有最大的社会以及人际关系的重要性，它仿佛传播了一种宁静感，摆脱了对紧迫事务的焦虑，而这使生活不仅对于他们自己并且对于那些与他们有联系的人都变得轻松了。

5. 超然独处

的确，我的所有研究对象都可以离群独处而不会伤害自己或者感到不适。而且，几乎所有的研究对象都比一般人更喜欢独处与隐居。内倾和外倾的两分法几乎完全不适合于这些人，我们在这里也不采用这种两分法；最有用的术语似乎就是“超然独处”（solitude）。

他们常常可以超然于物外，泰然自若地保持平静，而不受那些在其他人那里会引起骚动的事情的影响。他们发现远离尘嚣，沉默寡言，并且平静而安详是容易做到的。这样，他们对待个人的不幸也就不像一般人那样反应强烈。甚至在不庄重的环境与情境中，他们似乎也能保持尊严。也许，这部分地来自于他们的这样一种趋势：坚守自己对情境的诠释，而不依赖于别人的感觉或看法。他们的这种沉默也许会渐渐地转变为严峻和冷漠。

这一超然独处的特性可能也与其他某些品质有联系。首先，可以认为，我的研究对象比一般人更客观（在这个词的全部意义上）。我们已经看到，他们是更以问题为中心而不是以自我为中心的，甚至当问题涉及他们自己，以及他们的愿望、动机、希望或抱负时也是如此。结果是，他们有能力把注意力集中到常人不易达到的程度。他们强烈的专心致志又带来心不在焉这种副产品，这也就是轻视以及不在乎外在环境的能力。例如，他们具有熟睡的能力、不受干扰的食欲，在面对难题、焦虑、责任时，仍然能够谈笑风生。 135

在大多数的社会关系中，超然独处招来了一定的麻烦和难题。它很容易被“正常的”人们解释为冷漠、势利、缺乏感情、不友好甚至敌意。相比之下。一般的友谊关系更具依附性，更有所求，更欲求忠诚、赞赏、支持、温暖，更具排他性。的确，自我实现者并非在一般意义上需要他人。然而，既然被需要和被想念通常是友谊和诚挚的表现，那么显然，超然独处就不会轻易为普通人所接受。

自主的另一个含义是自我决定、自我管理、积极、负责、自我约束、有主见，而不是人云亦云、为他人左右，是成为强者而不是弱者。我的研究对象们自己下决心、自主拿主意，他们是自己的主人，对自己

的命运负责。这是一种微妙的素质，难以用言语描述，但它却十分重要。这些人使我懂得了我以前理所当然地视为正常的现象，即许多人不用自己的头脑作决定，而是让推销员、广告商、父母、宣传者、电视、报纸等替他们作决定。这实际上是十分反常、病态、软弱的表现。这些人是供他人指挥的兵卒，而不是自己作决定、自己行动的人。结果他们动辄感到无助、软弱，由他人摆布。他们是强权的牺牲品、软弱的哀怨者，不是自我决定、对自己负责的人。对民主政治和经济来说，这种不负责的态度无疑是灾难性的。民主、自治的社会必须由自我行动、自我决定、自我选择的成员组成，他们具有自己的观点，是自己的主人，具有自由意志。

根据阿希（Asch，1956）和麦克里兰德（McClelland，1961，1964；McClelland and Winter，1969）做的大量实验，我们推测自我决定者约占人口的5%～30%，其比例的大小由不同的环境决定。在我自己的自我实现的研究对象中，100%的人是自我行动者。

最后，我要下一个结论，尽管它必将使许多神学家、哲学家和科学家感到不安：自我实现者较一般人拥有更多的“自由意志”，更少宿命论。不管“自由意志”和“宿命论”这两个名词在实际应用中如何被定义，在这项调查中，它们是经验事实。进一步说，它们是程度性的概念，其内涵是可变的，它们不是总括一切的。

6. 自主性

在一定程度上相对于自然条件和社会环境的独立性，是贯穿于我们已描述过的大部分内容的自我实现者的特点之一。既然自我实现者是由成长性动机而不是由匮乏性动机推进的，那么，他们主要的满足就不依赖于现实世界、他人、文化或达到目的的手段，总之，是不依赖于外界来实现的。可以这样说，他们自己的发展和持续成长依赖于自己的潜力以及潜在的资源。正像树木需要阳光、水分和养料一样，大多数人也需要爱、安全以及其他基本需要的满足，而这种满足只能够来自外界。但是，一旦获得了这些外在的满足物，一旦人们内在的缺乏由外在的满足物所填补，个体的真正发展就开始了，这也就是自我实现的问题。

136

这种相对于环境的独立性意味着面临厄运、打击、剥夺、挫折等时的相对稳定。在可能促使他人去自杀的环境中，这些人也能保持一种相对的安详。由于这种情况，他们也可被称为“有自制力的”人。

受匮乏性动机促动的人一定要有其他人，因为他们的主要需要的满足的大部分（爱、安全、尊重、威信、归属）只能来源于他人。但是，由成长性动机推进的人实际上却有可能被他人妨碍。现在，对于他们来说，满足和美好生活的决定物是个体内在的，而不是社会性的。他们已变得足够坚强，能够不受他人的赞扬甚至自己情感的影响。荣誉、地位、奖赏、威信以及人们所能给予的爱，比起自我发展以及内在成长来说，都变得不够重要了。我们必须记住，要达到这种超然于爱和尊重的境界，最好的方法（即使并非唯一的方法），是在过去就被给予了同样的爱和尊重。

7. 清新的鉴赏力

自我实现者具有奇妙的反复欣赏的能力，他们带着敬畏、兴奋、好奇甚至狂喜、清新而又天真无邪地体验生命的基本内涵，而对于其他人，这些体验也许已经变得陈旧——威尔逊（C. Wilson，1969）称之为“新奇”的东西。对于自我实现者，每一次日落都像第一次看见那样美妙，每一朵花都温馨馥郁，令人喜爱不已，甚至在他见过许多花以后也是这样。他所见到的第一千个婴儿，也像他所见到的第一个那样令他惊叹不已。在结婚 30 年以后，他仍然相信他的婚姻的幸运；当他的妻子 60 岁时，他仍然像 40 年前那样，为她的美感到吃惊。对于这种人，甚至惯常的平淡生活中的琐事也会使他们激动、兴奋和入迷。这些强烈的感受并不常出现，它们只是偶然有之，但是在最难以预料的时刻到来。这个人可能已经是第十次摆渡过河，在他第十一次渡河时，又产生了第一次渡河时的强烈的感受，一种美感与激动（Eastman，1928）。

研究对象们在选择美的目标方面存在着一些区别。一些人主要是向往大自然，另一些人主要是爱孩子，还有几个人则一直是主要热爱伟大的音乐。但确实可以这样说：他们从生活的基本体验中得到了喜悦、鼓舞和力量。然而，他们中没有一个人能够从参加夜总会、得到一大笔钱

或一次愉快的宴会中获得上述同样感受。

此外，也许还可以加上一种特殊体验，对于我的几个研究对象来说，他们的性快乐，特别是性高潮提供的不仅是一时的快乐，而且还有某些基本力量的增强和复苏，有人从音乐或大自然中得到这种增强和复苏。关于这一点，我将在本章的“神秘体验”一节中做更多的说明。

很有可能，这种主观体验的浓烈是我们上面所讨论的、与新鲜具体的现实的紧密关系的一个方面。或许，我们所谓的体验中的乏味，只不过是一种结果，是由于把一个丰富的感知归类划分到一个或另一个类型或者框架中去的结果，而之所以把它归类，是因为已有证据表明，它不再具有优势、不再有用、不再有威胁性或与自我不再有关。色彩是与我们上面讨论的本质上新鲜具体的现实相连的一个方面。也许我们所说的陈腐的体验是停止以丰富的感觉去洞察这个或那个领域的结果，因为这些领域现在表明已不再具有优点、益处或者威胁性，要不然就是不能再把自我放入其中了（Bergson，1944）。

我越来越相信，对自身幸福的熟视无睹是人类罪恶、痛苦以及悲剧的最重要的非邪恶起因之一。我们轻视那些在我们看来是理所当然的事情，所以我们往往用身边的无价之宝去换取一文不值的东西，留下无尽的懊恼、悔恨和自暴自弃。不幸的是，妻子、丈夫、孩子、朋友在死后比生前更容易博得爱和赞赏。其他现象，如身体健康、政治自由、经济富足等也是如此。它们的真正价值只有在丧失后才被认识到。

赫兹伯格（Herzberg）对工业中“保健”（hygiene）因素的研究（1966）、威尔逊（Wilson）对圣·尼奥兹“边际”（margin）的观察（1967，1969）、我对“低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚”的研究（Maslow，1965b）都表明，如果我们能像自我实现者那样对待身边的幸事，如果我们能保持他们那种对好运气的常新的感受和感激，我们的生活将得到极大的改进。

8. 高峰体验

对于我们的研究对象来说，这些被称为神秘体验的主观体验，是相当普遍的体验。威廉·詹姆斯对此有过很好的描述（1958）。前一节谈

到的那种强烈感情，有时变得强烈、骚动、弥漫开来，成为一种神秘体验。我对这一问题的兴趣和注意，首先是由我的几个研究对象引起的。他们用含糊而又通俗的措辞描述了他们的性高潮。我后来想起来，这些措辞曾被各类作者用来描述他们称为神秘体验的东西。有一些相同的感受：无限宽广的地平线在眼前展开、同时出现未曾有过的更有力和更无助的感受、极度的狂喜、迷茫、敬畏感、失落于时间与空间之中的感受，最后，意识到发生了非常重要和有价值的事情的感受。这样，在某种程度上，我的研究对象甚至在日常生活中也被这种体验所改变和提升。

断绝这些体验与任何神学的或超自然现象的联系是非常重要的，尽管它们间的关联已有上千年之久。因为这是一种自然体验，很属于科学的势力范围，我把它称为高峰体验。

我们也可以从我们的研究对象那里了解到，这种体验能够以较弱的强度出现。神学作品一般地假定，在神秘体验与所有其他体验之间，有一种绝对的性质上的差异。一旦把它从超自然的背景中分离出来，作为自然现象来加以研究，就有可能把神秘体验看做在数量上是连续的，从强烈到温和。从而，我们可以发现，微弱的神秘体验在许多人那里，甚至可能在大多数人那里都会发生，并且，在它所钟情的人们那里，发生得更频繁，也许每天都会发生。

显然，强烈的神秘体验是一些巨大强度的体验，在其中有自我消失或自我超越，这些体验包括：以问题为中心、高度集中精力，献身行为，强烈的感官体验，对音乐或艺术的忘我、投入的欣赏，等等。

这一研究开始于 1935 年，自从那时以来，我已逐渐将注意力更多地集中在高峰者（peakers）与非高峰者（non-peakers）的区别上。很可能，两者之间只是程度与数量的差别，但这却是个非常重要的差别。它的一些后果在《Z 理论》一文中我已作了详细的陈述。如果需要简单的总结，非高峰型的自我实现者似乎是讲究实际、追求实效的人，是成功地生活在这个世界中的中间变体（mesomorphs）。而高峰者除了上述情况外，似乎也生活在存在的王国中，生活在诗歌、审美、象征、超越

的境界里，生活在神秘的、个人的、非机构性的“宗教”之中，生活在终极体验（end experiences）中。我预言这将是关键性的性格学上的“种类差别”（class differences）之一。这对于社会生活来说尤为重要，因为那些“健康的”非高峰型的自我实现者似乎更可能成为人类社会的改革者，成为政治家、社会工作者、改良者、领导者；而那些超凡脱俗的高峰者，则更可能去写诗、作曲、研究哲学、献身于宗教。

9. 人类亲情

总的来说，自我实现者对人类怀有一种很深的认同、同情和爱的感情。他们感受到亲情和关联，正因为如此，他们具有帮助人类的真诚愿望，就好像所有的人都是一个大家庭的成员。一个人对于兄弟的感情总体上是爱的感情，即使这些兄弟愚蠢、软弱或有时卑鄙，他们仍然比陌生人更容易得到宽恕。正因为如此，自我实现者有帮助人类的真诚愿望。

如果一个人的视野不够宽广深邃，那么他就可能体会不到这种与人类的认同感。自我实现者在思想、冲动、行为、情感上与其他人毕竟大不相同。在这些方面，在某些基本方式上，自我实现的人就像一个异乡中的异客，很少有人真正理解他，不管人们可能多么喜欢他。他经常为普通人的缺点而沮丧、气愤，甚至被激怒，虽然通常来说，这都是些不足挂齿的小事，但有时也会变成痛苦的不幸。有时，不管他们相距多远，他总是感到与这些人有一种内在的亲缘关系，并且，如果不是优越感，至少也会认为，他们能在许多事情上比别人做得更好，他们能看到别人看不到的事情，他们明了不为别人所知的真理。

139

10. 谦逊与尊重

我的研究对象无一例外地都可称为在最深刻意义上的民主的人。以前对于民主的和集权主义的性格结构的分析是这个观点的根据（Maslow，1943）。但这种分析过于复杂，这里不便重复，我们只可能简单地描述一下这种表现的某几个方面。这些人都具有显著或显现出来的民主特点。他们能够、也的确与任何性格相投的人友好相处，而无论其阶级、教育、政治信仰、种族或肤色情况如何。实际上，常常好像

是，他们没有意识到这些区别，而这些区别对于普通人来说却是如此的明显和重要。

他们不仅具有这个最明显的品质，他们的民主感受也更为深厚。例如，他们觉得不管一个人有什么其他特点，只要某一方面比自己有所长，就可以向他学习。在这种学习关系中，他们并不试图维护任何外在的尊贵或者保持地位、年龄之类的优越感。甚至应该说，我的研究对象都具有某种谦逊的品质。他们都相当清楚，与可能了解的以及他人已经了解的相比，自己懂的太少了。正因为如此，他们才可能毫不装腔作势地向那些可以向其学习的、在某方面较自己有所长的人们表示真诚的尊重甚至谦逊。只要一位木匠是位好木匠，只要某人是自己行业中的行家里手，他们就会向他表示这种真诚的尊重。

必须把这种民主感情同缺乏对各种趣味的鉴别力、同不加分辨地把一个人等同于另一个人的做法做出细致的区分。这些研究对象本身就是杰出人物，他们选择的朋友也是杰出人物，但他们是性格、能力、天赋上的杰出人物，而不是出身、种族、血统、家族、家庭、寿命、青春、声誉或权力方面的杰出人物。

自我实现者有一种难以琢磨的最深奥也最模糊的倾向：只要是一个人，就给他一定程度的尊重，甚至对于恶棍，他们似乎也不愿超越某种最低限度去降低、贬损或侮辱其人格。然而这一点与他们强烈的是非、善恶观是共存的。他们更可能，而不是更不可能挺身抗击邪恶的人和行为。对于邪恶引起的愤怒，他们不会像一般人那样表现得模棱两可、不知所措或者软弱无力。

11. 人际关系

自我实现者比其他成年人（虽然不一定比儿童的更深刻）具有更深刻和深厚的人际关系。他们比一般人具有更多的交融、更崇高的爱、更完美的认同、更多消除自我界限的能力。然而，他们的这些人际关系有一些特殊的特点。首先，我观察到，这些关系的另一方倾向于比一般人更健康，更接近（常常是非常接近）自我实现者。考虑到在全体人群中这种人所占的比例之小，这里有着很高的选择标准。 *140*

这种现象，以及其他一些现象的结果就是：自我实现者与少数一些人有着这种特别深刻的联系。他们的朋友圈相当小，他们深爱的人在数量上是很少的，其原因部分在于，以这种自我实现风格去亲密接触别人似乎需要占用很多时间。忠诚不是一时的事情。一位研究对象对此这样说："我没有时间交许多朋友，也就是说，如果要交真正的朋友，是不可能同时交很多的。"这种排他主义的忠诚的确能够与普遍的人类温情、仁慈、爱和友谊（正如上面所描述）共存。这些人倾向于对几乎所有人和蔼，或至少对他们都有耐心。他们对儿童有一种特别温柔的爱，并且易为他们而有所感触。在一种非常真实的、特殊的意义上，他们爱或者更确切地说同情整个人类。

这种爱并不意味着缺乏鉴别能力。事实上，他们的确也能够以现实而严厉的口吻谈及那些相应的人，特别是那些伪善、狂妄自大、自命不凡或自吹自擂的人。然而，这种实际的低评价甚至在与这类人面对面地接触时也并非总是表现出来。有段话大致可以对此现象做出解释，"大多数人毕竟没有什么了不起，但他们本来有可能很了不起。他们犯各种愚蠢的错误，以致感到极为痛苦，但仍不明白他们本意是好的但为何会落得这个结果。那些令人不愉快的人往往付出深深的痛苦的代价。他们应该受到怜悯而不是攻击。"

也许，可能最简捷的描述是，他们对别人的敌意反应是：(1) 他们活该如此，(2) 这是为被攻击者或另一个人好。按照弗洛姆的意思，他们的敌意的基础并不是源于性格，而是反应性或情境性的。

我已掌握其材料的那些研究对象还一致表现出另一个特点，在此也不妨一提，这就是，他们至少吸引一些钦佩者、朋友甚至信徒、崇拜者。自我实现者与他的钦佩者们之间的关系往往是一相情愿的。钦佩者们要求的总是多于被钦佩者愿意给予的。而且钦佩者们的热心常常使被钦佩者为难、苦恼甚至厌恶，因为他们常常超越通常的界限。情况总是这样：当被迫建立这种关系时，我们的研究对象通常是好心和愉快的，但是，一般都会尽可能有礼貌地回避那些钦佩者。

12. 道德

在我的研究对象中，没有发现谁在区分自己实际生活中的是非时会长期没有把握。不管他们能否用言词将这种状态表达清楚，他们很少在日常生活中表现出混乱、疑惑、自相矛盾或者冲突，而这些在普通人处理道德问题时是很常见的。可以这样说，这些人的道德力量很强，有明确的道德标准，他们只做正确的而不是错误的事。不用说，他们的是非概念往往是不合习俗的。 *141*

D. 列维博士曾提出一个表达我所描述的这个品质的方法，他指出，若在几个世纪之前，这些人会被称为是与上帝同道或神圣的人。他们中的一些说他们信仰一个上帝，但他们把上帝描绘成一个形而上学的概念，而不是一个有形的人物。如果仅从社会行为的角度来解释宗教，那么这些人，包括无神论者，都属于宗教信仰者。但如果我们更为保守地使用“宗教”这个术语，来强调超自然的因素和传统的宗教观念（这当然是更为普遍的用法），那么我们的答案就是截然相反的——他们当中几乎无人信仰宗教。

13. 手段与目的

自我实现者的行为几乎总是表现得手段与目的的界线泾渭分明。一般地说，他们关注于目的，手段则相当明确地从属于目的。然而，这种说法过于简单。我们的研究对象经常将对其他人说来只是达到目的的手段的经历和活动视为目的本身，这就使情况复杂得多了。他们较常人更有可能纯粹地欣赏“做”本身；他们常常既能够享受“到达”的乐趣，又能够欣赏“前往”本身的愉快。他们有时还可能将平时最为不起眼的活动变成一场具有内在欢乐的游戏、舞蹈或者戏剧。韦特海默曾指出，大多数孩子非常富有创造性，他们具有将某种老套的程序、机械呆板的过程（例如，在他的一个实验中，把书从一个书架搬到另一个书架上去）转变成某种有序、有趣的游戏的能力，他们通过遵循一定的系统方法或韵律来达到这种效果。

14. 幽默感

一个相当早的发现表明，自我实现者的幽默感不同于一般类型。由于这一特点为我的研究对象所共有，当时很容易就被发现了。对于一般

人感到滑稽的事情，他们并不感到如此。因而，恶意的幽默（以伤害某人来逗笑大家）、体现优越感的幽默（嘲笑他人的弱点）、反禁忌性的幽默（硬充滑稽的猥亵的笑话）都不会使他们感到开心。他们的幽默的特点在于：常常是更紧密地与哲理而不是与其他东西相联系。这种幽默也可以称为真正的人的幽默，因为它主要是笼统地取笑人类的愚蠢、得意忘形或者妄自尊大。这种幽默有时以自嘲的形式出现，但自嘲者不会表现得像个受虐狂或者小丑。林肯的幽默就是一个范例。林肯很可能从来没有开过伤害他人的玩笑，他的许多甚至绝大部分玩笑都有某种意味，远不止仅仅引人发笑。类似于寓言，它们似乎是一种更有趣味的教育形式。

142

如果简单地以开玩笑的数量为根据，我们的研究对象可以说不如普通人那样幽默。在他们当中，富有思想性、哲理性的幽默比普通的双关语、笑话、妙语、揶揄和开心的巧辩更为常见。前者所引起的往往是会心的微笑而不是捧腹大笑。它内在于当时的具体情境而不是强加于这个情境，它是自发的而不是事前策划的，并且往往无法重复。由于一般人习惯于笑话故事和逗人发笑的材料，因此，他们也就很自然地认为我们的研究对象过于严肃庄重。

这类幽默会有很强的感染力。人的境遇、人的骄傲、严肃、奔波、忙碌、野心、努力、规划都可以被看成是有趣、诙谐甚至可笑的。我是一度置身于一间摆满“活动艺术”作品的房间中之后才对这种幽默感恍然大悟的。在我看来，“活动艺术”作品以它的喧嚣、动荡、混乱、奔忙、劳碌以及这一切的茫无目的对人生幽默地进行了讽刺。这种幽默感也影响到专业性工作本身，在某种意义上，这些工作也是一种游戏，在严肃对待的同时，也可以有一些轻松。

15. 创造性

这是我们研究或观察的所有研究对象的普遍性特点，无一例外（详见本书第十三章“自我实现者的创造性”）。每个人都以某种方式显示出具有某些独特的创造力或独创性。本章后半部分的讨论可以使这些独到之处得到较为完整的理解。但有一点要强调，自我实现型的创造力与莫

扎特型的特殊天赋的创造力是不同的。我们不妨承认这个事实：所谓的天才们显示出我们难以理解的能力。总之，他们似乎被专门赋予了一种冲动和能力，而这些冲动和能力与该人人格的其余部分关系甚微，从全部证据来看，是该人生来就有的。我们在这里不考虑这种天赋，因为它不取决于心理健康或基本需要的满足。而自我实现的创造力似乎与未失童贞的孩子们的天真的、普遍的创造力一脉相承。它似乎是普遍人性的一个基本特点——是所有人与生俱来的一种潜力。大多数人随着对社会的适应而逐渐丧失了它，但是有少数人似乎保持了这种以新鲜、纯真、率直的眼光看待生活的方式，或者先是像大多数人那样丧失了它，而后在生活中又失而复得。桑塔亚那（Santayana）把这称作“第二次纯真”，这是很恰当的说法。

这种创造力在我们的一些研究对象身上并不是以著书、作曲、创造艺术作品这些通常形式体现出来的，相反，它可能要普通得多。这种特殊类型的创造力作为健康人格的一种表现，仿佛是映射在世界上的投影，或者，又仿佛为这个人的活动涂上了一层色彩。从这个意义看，可以有富有创造力的鞋匠、木匠或职员。一个人会以源于自己的性格天性的某种态度、精神来做任何一件事。一个人甚至能像儿童一样富有创造性地观照世界。 143

在这里，为了讨论的方便，我将这个特性单独提出，仿佛它与那些在它之前或之后的特性是彼此分离的，然而事实并非如此。也许，我们现在讨论创造力时，只是在从结果的角度来描述我们前面称之为更加新颖、更具洞察力和更有效的感知。这些人似乎更容易看到真实的、本质的东西。正因为如此，他们相对于那些更狭隘的人更具有创造力。

并且，我们已经看到，这些人更少拘谨、更少受束缚、更少受限，一句话，更少为文化所同化。用积极的术语来表达就是：他们更自然、更具自发性和人性。别人在他们身上看到的创造力也是这一点引出的结果之一。如果我们能像在儿童研究中那样，假设所有的人都曾经是自发的，并且在他们的最深层本质上仍然如此，但他们除了这种内在的自发性外还有一整套表层的但强大的约束，那么这种自发性肯定会受到控

制，不会出现得过于频繁。假如没有扼杀力量，我们也许就能够认为每个人都会显示出这种特殊类型的创造性（Anderson，1959；Maslow，1958）。

16. 对文化适应性的抵抗

从对文化的认可和文化认同这个单纯的意义上说，自我实现者都属于适应不良。虽然他们在多种方面与文化和睦相处，但可以说他们全都在某种深刻的、意味深长的意义上抵制文化适应，并且在某种程度上内在地疏远于他们沉浸于其中的文化。由于在关于文化与人格的文献中极少谈及抵制文化整合的问题，由于像里斯曼（Riesman）已明确指出的那样，拯救残留文化对于美国社会十分重要，这样，甚至于我们并不充足的资料也显得比较重要了。

总的看来，这些健康人与远不如他们健康的文化的关系是非常复杂的，其中至少可归纳出以下一些成分：

(1) 在我们的文化中，所有这些人在选择服装、语言、食品以及做事的方式时，都同样囿于显然的习俗的限制。然而他们并不真正传统，当然更非赶时髦。表现出来的内在态度通常是这样的：一般来说，社会上流行哪些习俗对于他们并没有多大妨碍，换一套规则也未尝不可。虽然它们使生活舒适了些，但不值得小题大做。这里，我们又一次看到这些人的一个普遍倾向：接受大部分他们认为不重要、不可改变或对他们个人没有根本性关系的事情。由于我们的研究对象对鞋子和发型的选择，或对在晚会上的礼貌、举止不太关注，别人往往会对他们无可奈何。这不是道德上的问题。但是，既然这种勉强的接受并不是热情的认同，他们对于习俗的服从就往往是草率敷衍的，或者简捷行事以求干脆、坦率、节省精力，等等。在必要的时候，当遵从习俗变得过于恼人或代价过于昂贵、表面的习俗暴露出了它那浅薄的面目之时，就像抛开肩上的斗篷一样轻易地抛开它。

144

(2) 从青春期或狂热的意义上说，这些人几乎无一可称为权威的反叛者。虽然他们不断地因不公正而爆发出愤怒，但他们对于文

化并不显出主动的不耐烦或者不时出现的、长期不断的不满，他们并不急于改变它。我的一个研究对象年轻时是个狂热的反叛者，他组织了一个工会，而当时这是一个非常危险的工作，现在他已厌恶而绝望地放弃了这一切。由于他变得习惯于（这个文化和时代中）社会变革的缓慢，他最终转向了对青年的教育。其余的人表现了某种对文化进步的冷静、长期的关心。这在我看来意味着承认变革的缓慢以及这种变革的毋庸置疑的益处和必要性。他们的这种情况绝非缺乏斗争性。当急速的变革成为可能时，这些人可以立即表现出果断和勇气。虽然他们在一般意义上并不属于激进派，但是我认为他们具有转向激进派的很大可能。首先，他们是一群知识分子（别忘了是谁选择了他们），其中大多数人已有了自己的使命，并且认为自己在为改良社会进行真正重要的工作。其次，他们是现实的，似乎不愿去做巨大的、但无谓的牺牲。在真正斗争激烈的情况下，他们十有八九要放弃自己的工作而参加激烈的社会活动（例如，德国和法国的反纳粹地下活动）。我觉得，他们反对的不是斗争而是无效的斗争。在讨论中经常出现的另一点是关于享受生活、过得愉快的希望。这一点与全力以赴的狂热的反抗几乎是不相容的。而且，在他们看来，后者牺牲过大，为获得预期的微小的成果而付出的牺牲太大。他们大多数人在青年时期都有斗争的经历，都有急躁、热情的插曲，现在大都懂得，对于急速变革持乐观态度是没有根据的。他们这些人作为一个整体致力于以一种能被认可的、冷静的态度、愉快的日常努力从内部去改良文化，而不是排斥它、从外部去反对它、与之较量。

（3）与文化相分离的内在感受不一定是有意识的，但是几乎出现在所有研究对象身上，尤其在讨论作为整体的美国文化时，在同其他文化进行各种各样的比较时更是如此。实际上，他们似乎经常疏远它，仿佛他们不属于这种文化。钟爱和敌意、赞同和批评的不同比例的混合，表明了他们依靠自己的眼光从美国文化中选择好的东西、拒斥坏的东西的情况。总之，他们对文化进行权衡、分析、

145 辨别，然后做出自己的决定。这种态度的确与一般的消极顺从于文化塑造大不相同，后者可在许多有关集权主义人格的研究中，在具有民族中心主义的研究对象身上发现。它也不同于对一个毕竟是相对来说较好的文化的完全排斥，较好是相对于实际存在的其他文化而言，而不是相对于幻想中的理想天国而言。我们的研究对象疏离于他人，喜欢独处（前面对此已有描述），对熟悉的和习惯的事物的需要及偏爱不像一般人那样强烈，这些情况或许都体现了他们独立于文化的特点。

(4) 由于种种原因，他们可以称为有自主性的人，即他们受自己的个性原则而不是受社会原则的支配。正是在这个意义上，他们不仅仅是或不单纯是美国人，而且广义地说，他们比其他人在更大程度上属于人类的成员。假如刻板地去理解，说这些人高于或超越了美国文化就会引起误会，因为他们毕竟讲美国话、有美国人的行为方式和性格等。如果我们把他们同过分社会化（oversocialized）、行为机器化（robotized）或者种族中心主义相比较，我们就会情不自禁地去假定：这个研究对象群体不仅仅是另一个亚文化群体，它更少文化适应、更少平均化（less flattened out）、更少模式化。这里有个程度问题，他们处在一个连续统一体之中，这个连续统一体是按照从对文化的相对接受到与文化的相对分离的顺序排列的。如果这个假定可以站得住脚，我们至少能够从它再推出一个假设：在不同文化中较他人在更大程度上独立于自己文化的人们，不仅其民族性应该较弱，而且彼此之间在某些方面的相似程度应该高于本社会中发展不充分的同胞。

总而言之，观察结果表明，相对健康的人有可能在美国文化中产生。这就回答了“在有缺陷的文化中做一个健康人或好人是否可能?”这样一个老问题。这些相对健康的人们凭借内在的自主与外在的认可之间的复杂结合得以生存，当然，其前提必须是，这种文化能够容忍拒绝完全文化认同的独立性。

这当然不是理想的健康。显然，我们不完美的社会一直把约束和限

制强加于我们的研究对象。这些约束和限制，使他们不得不保留自己的一些秘密。他们越是保留自己的一些秘密，他们的自发性就越是减少，他们的某些潜能就越是不能实现。既然在我们的文化中（或许在任何文化中）只有很少人能够达到健康，那么这些达到健康的人就会具有他们自己独特的孤独感，从而较少自发性，较少潜能的实现。①

17. 不完美性

小说家、诗人和散文作家们常犯的错误，是把一个好人写得过分好，以至于把他漫画化了，结果使大家都不愿意做这种人。人们把自己对完美的希望以及对自己缺点的罪恶感和羞愧，投射在各种各样的人物 *146* 身上，普通人对他们的要求远比对自己的要求更多。因此，教师和牧师通常被认为是没有欢乐、没有世俗的欲望和弱点。我认为大多数试图描写好人（健康人）的小说家把这些好人塑造成自命不凡的讨厌鬼、提线木偶或者不真实理想的虚假投影，而不是还他们以本来面目：身体强健、精神饱满、充满活力的个体。我们的研究对象会表现出人类的许多小缺点。他们也有愚蠢的、挥霍的或粗心的习惯。他们会显得乏味、固执、令人气愤。他们并没有摆脱浅薄的虚荣心和骄傲感，特别是涉及他们自己的作品、家庭或孩子时更是如此。他们发脾气也并不罕见。

我们的研究对象偶尔会表现出异常的、出乎意料的无情。必须记住，他们是非常坚强的人，在需要的时候，他们能以超乎常人的能力表现出一种外科医生式的冷静。假如发现自己长期信任的人不诚实，他们就会毫不惋惜地中断这种友谊，而并不感到痛苦。一个与自己并不爱的人结婚的妇女，在决定离婚时表现出的果断几乎近于残忍。他们中的一些人能从哀悼亲友死亡的情绪中如此迅速地恢复过来，以致显得有些无情。

这些人不仅坚强，而且不为大众舆论所左右。有一次，当一位妇女在一次聚会上被介绍给他人时，她因对方乏味的俗套而非常愤怒，因而

① 感谢特拉·丹波博士在这一问题上对我的帮助。

有意让自己的言行使对方感到震惊。也许有人会说，她这样做未尝不可，但人们不仅会对她本人而且会对主持聚会的主人采取完全敌对的态度。虽然我们这位研究对象想要对这些人疏远，但男女主人却并不想这样做。

我们可以再举一个主要是源于研究对象专注于非个人世界的例子。当他们全神贯注或者陶醉于自己的兴趣时，当他们高度专注于某个现象或问题时，他们可能变得对周围事情心不在焉、毫无幽默感，忘记了他们一般的社交礼貌。在这种情况下，他们不喜欢聊天、逗乐、聚会等的特点往往表现得更加明显。他们的言行可能使人感到很痛苦、震惊、羞辱或者感情受到伤害。其他令人不快的（至少在别人看来）后果上面已经列举过。

甚至他们的仁慈也能使他们犯错误，例如，出于怜悯心而与某人结婚，在与神经症患者、不幸的人和大家讨厌的人的相处中陷得太深而事后又感到后悔，有时为无赖行骗开了方便之门，由于给出的东西超出了应有的范围从而间或鼓励了寄生虫和精神变态者，等等。

最后，前面已指出，这些人也有罪恶感、焦虑、沮丧、自责、内心的矛盾和冲突。这些现象并非源于神经症，然而，今天大多数人（甚至包括大多数心理学家）却无视这一事实，往往只根据以上现象就认为这些人不健康。

我想，这种情况给我们的教诲是，我们大家都应明白：金无足赤，人无完人。其实，好人、非常好的人，乃至伟人都是可以找到的。事实上确实存在着创造者、先知、哲人、圣人、巨人和实干家。即使这些人十分罕见、凤毛麟角，也给人类的未来带来了希望。然而，就是他们也会不时流露出易怒、暴躁、乏味、自私或沮丧等弱点。为了避免对人性失望，我们必须首先放弃对人性的幻想。

147

18. 价值

自我实现者以哲人的态度接受他的自我、接受人性、接受大部分社会生活、接受自然和客观现实，这自然而然地为他的价值系统提供了坚实基础。这些接受性价值，在整个日常的个人价值判断中占很大一个比

例。他所赞成或不赞成的、他所忠于的、他所反对的或建议的、他所高兴的或不高兴的，往往都可以被理解为是这种接受性的潜源特质的表面衍生物。

自我实现者的内在动力不仅自然地无一例外地为他们提供了这种基础（因此至少从这个意义上看，充分发展的人性可能是普遍性、跨文化的）；同样的动力也提供了其他决定因素。这些决定因素包括：（1）他们与现实的特别适意的关系；（2）他们的人类亲情感；（3）他们的基本上得到满足的状态，并最终从中产生了各种富余、富足、充溢的结果；（4）他所特有的对于手段和目的的区分，等等。

对待世界的这种态度及其实践所产生的一个极为重要的后果就是：在生活的许多领域，冲突、斗争以及选择时的犹豫和矛盾减弱或消失了。很明显，“道德”很大程度上是不接受或不满意的副现象。在一种异教徒的气氛里，许多问题似乎没有道理，并且淡化了。其实，与其说解决了这些问题，不如说把它们看得更清楚了，它们首先就从来不是一些内在固有的问题，而只是一些“病态的人制造的”问题，例如，打牌、跳舞、穿短裙、（在某些教堂里）接受祝福或（在其他教堂里）不接受祝福、喝酒、只吃某些肉类或只在某些日子里吃肉。对于自我实现者而言，不仅这些琐事变得不重要了，而且整个生命进程在一个更重要的水平上继续发展，例如，两性关系、对身体构造及其功能的态度、对死亡本身的态度等。

对于这种发现的更深层次的探索使笔者想到，被视为道德、伦理和价值的许多其他东西，可能是一般人普遍心理病态的副产品。一般人被迫在许多冲突、挫折和威胁中做出某种选择（价值就在选择中表现出来），而对于自我实现者，这些冲突、挫折和威胁都消失或者解决了，就像关于一个舞蹈的争论会平息一样。他们觉得，似乎是不可调和的两性斗争不再是斗争，而是愉快的协作，成人与儿童的利益其实根本没有那样强的对抗性。对他们来说，不仅异性间和不同年龄间人的不和是如此，天生的差异、阶级、种性的差异、政治的差异、不同角色间的差异、宗教差异等也是如此。我们知道，这些差异都是焦虑、惧怕、敌

意、攻击性、防御和嫉妒的肥沃的温床。但现在看来，它们似乎并非必
148 然如此，因为我们的研究对象对于差异的反应就很少属于这种不值得追求的类型。他们更倾向于享受差异，而不是害怕它们。

师生关系就是一个明显的范例。我们的研究对象中的教师的行为方式非常健康，这是因为他们对这种关系的理解不同于一般人。例如，他们将它理解为愉快的合作，而不是意志、权威、尊严等的冲突。他们以自然的坦率代替了做作的尊严，前者很不容易受到威胁，而后者很容易甚至不可避免地要受到冒犯；他们并不试图做出无所不知、无所不能的样子，也不搞威吓学生的权威主义；他们并不认为学生间、师生间的关系是竞争关系，他们也不会摆出教授的架子，而是保持像木匠、管道工一样普通人的本色；所有这一切创造了一种没有猜疑、小心翼翼与防御，没有敌意和担心的课堂气氛；在婚姻关系、家庭关系以及其他人际关系中也同样如此，当威胁减弱时，这些类似的对威胁的反应往往也就消失了。

绝望的人和心理健康的人的原则和价值观至少在某几个方面是不相同的。他们对于自然界、社会以及自己隐蔽的心理世界的感知（理解）有着深刻的区别，对这种感知（理解）的组织和有效利用部分地是这个人的价值系统的责任。对于基本需要满足匮乏的人来说，周围世界是个危险的地方，一片丛林、一个敌占区，其中的居民一部分可受他们控制，另一部分是控制他们的。就像任何丛林居民的价值体系，他们的价值体系不可避免地受低级需要、特别是生理需要和安全需要的支配和组织。基本需要得到满足的人则不同，由于基本需要的充分满足，他能够把这些需要及其满足看得无所谓，并全力以赴地追求更高级的满足。这就是说，两者的价值体系不同，事实上也必然不相同。

在已经自我实现了的人的价值系统中，其最高部分是绝对独一无二的，它是个人独特的性格结构的体现。这种情况非常清楚、不容置疑，因为自我实现就是实现一个自我，而没有两个自我是完全相同的。只有一个雷诺阿（Renoir），一个勃拉姆斯（Brahms），一个斯宾诺莎。我们已经看到，我们的研究对象有很多相同之处，但同时个体化的程度却又

更高。他们更加鲜明地成为他们自己，他们也不像任何常人对照组的成员那样容易彼此互相混淆，也就是说，他们之间同时非常相似但又迥然不同。他们同迄今描述过的任何一类人相比，都有着更加彻底的个体化，同时又有着更加完全的社会化，有着对人类的更深刻的认同。他们同时既更接近于他们的人类族群共性，又更接近于他们的独特的个体性。

19. 二分法的消解

至此，我们终于可以允许自己归纳和强调一个非常重要的、可由对自我实现的人的研究得出的理论上的结论。在本章以及其他章节中，有好几处断定，过去认为是截然相反、对立或一分为二的东西，其实只对不健康者存在。在健康者看来，这些一分为二的问题已经解决，对立已经消失，许多过去认为是内在对立的东西合并和结合为统一体（参见Chenault，1969）。

例如，在健康者身上，心与灵、理性与本能或认知与意动之间由来已久的对立消失了，它们的关系由对抗变成协作，它们之间的冲突消失，因为它们表达的是同样的意思，得出的是同样的结论。一句话，在健康者身上，欲望与理性相互吻合，天衣无缝。圣奥古斯丁说："挚爱上帝，为所欲为"，这句话可以恰当地解释为"做健康者，为所欲为"。

在健康人身上，自私与无私的二分法消失了，因为他们每一个行动从根本上看既是利己又是利他。我们的研究对象既有高尚的精神生活，又非常不受约束，喜爱声色口腹之乐，以至于性成为通向精神和"宗教"之路。当责任同时也是快乐、工作等于消遣时，当履行职责并且讲求实效的人同时也在寻求快乐，而且的确非常愉快时，职责与快乐、工作与消遣也就不再相互对立了。假如最社会化的人本身也最个体化，假如最成熟的人同时又不失孩子的天真和诚实，假如最讲道德的人同时生命力又最旺盛、欲望最强，那么继续保持这些区别还有什么意义？

关于以下对立我们也有同样发现，这些对立包括：仁慈与冷酷、具体与抽象、接受与反抗、自我与社会、适应与不适应、疏离他人和认同他人、严肃与幽默、认真与随便、庄重与轻浮、酒神与太阳神、内倾与

外倾、循规蹈矩与不合习俗、神秘与现实、积极与消极、男性与女性、肉欲与爱情、性爱与基督之爱等。对于这些人，本我、自我和超我是互相协作的，它们之间并不发生冲突，它们的利益也无根本分歧，而神经症患者则恰好相反。他们的认知、意动和情感结合成一个有机统一体，形成一种非亚里士多德式的互相渗透的状况。高级需要和低级需要的满足不是相互对立，而是趋向一致，许多个重要的哲学两难推理都被发现有两种以上的解答，或者根本没有答案。假如两性之间的冲突在成熟的人那里根本不存在，而仅仅是成长中的阻碍或缺陷的征兆，那么谁还愿意选择这种冲突呢？谁会慎重地、有意地选择心理病理状态？当我们发现健康的女性同时既好又坏时，我们还有必要在仿佛是相互排斥的、女性的好与坏之间做出选择吗？

就像在其他方面一样，健康人与普通人之间的区别不仅在程度上，而且在类型上都是如此之大，以至于他们导致了两种截然不同的心理学。我们越来越清楚地看到，研究有缺陷、发育不全、不成熟和不健康的人只会产生残缺不全的心理学和哲学，而对于自我实现者的研究，必将为一个更具普遍意义的心理科学奠定基础。

第十二章　自我实现者的爱情

关于爱情的主题，经验科学提供的材料之少，令人感到惊讶。更让人感到奇怪的是，心理学家们居然也在这个问题上保持沉默，因为我们可能认为这是他们的特殊职责。或许，这只不过又一次证明了学院派容易犯的一个毛病：他们更愿做那些他们能够轻而易举做到的事情，而不愿做那些他们应该做的事情，就像我认识的那个笨手笨脚的厨师助理，有一天，他把旅馆里的瓶瓶罐罐统统开启，只因为这是他的拿手好戏。 150

我必须承认，既然我现在已经承担了这一任务，我对这个问题就了解得更清楚一些了。在一切传统中，这都是一个非同一般的棘手问题，在科学的传统中更是加倍地如此。我们好像处在一个无人地带的最前沿，处于正统心理科学的传统技术毫无用武之地的地方。

但我们的任务还是清楚的。我们必须理解爱情，我们必须能够传授它、创造它、预知它，否则世界就会迷失在敌对与怀疑之中。这些研究、这些被研究者以及那些主要的发现已在前面章节叙述过了。现在我们面临的特殊问题就是，“关于爱情和性活动，这些人能够给我们一些什么样的教益呢?”

一、开放性

西奥多·里克（Theodor Reik，1957）认为爱情的一个特征就是焦虑的消失。这一特征在健康的人身上可以清楚地看到。几乎可以肯定，在这种关系中，他们倾向于越来越完全的自发性，倾向于解除防御、放弃角色扮演、放弃尝试和努力。随着这种关系的发展，他们的亲密、坦 151 诚和自我表现也与日俱增，而在这一切的高峰是一种罕见的现象。得自

这些人的报告表明，与亲爱的人在一起，人可以成为自己、可以感到自由自在；“我可以不拘礼数”。这种坦诚还包括让伴侣自由地看到自己的缺陷、弱点、生理上和心理上的缺点。

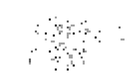
我的研究对象报告说，健康的爱情关系所产生的最深刻的满足之一就是，它允许最大限度的自发性、最大限度的自由自在、最大限度的对威胁的防御和防护。在这样一种关系中，一个人完全没有必要警戒、隐瞒、力求引人注目、感到紧张、言行谨慎、压抑或抑制。我的研究对象报告说，他们能够成为自己的主宰、完全感受不到别人对他们会有所要求或期望，他们可以感到自己在心理上（同样也在身体上）是完全赤裸裸的，但仍然感到被爱、被需要，感到安全。我的研究对象常常超越了传统的以礼相待这类低级需要，能够较为自由地表现他们的敌视和愤怒。这一点更进一步支持了上述结论。

二、爱与被爱

我的研究对象无论过去还是现在都为他人所爱，同时也爱着他人。在几乎全部（不完全是全部）能够获得事实材料的研究对象那里，这一点都倾向于指向这样的结论：心理健康（其他情况也相同）来自于爱的获得而不是爱的剥夺。虽然禁欲主义不失为一条可能的道路，虽然挫折仍有某些有益的效果，但是，基本需要的满足仍然更像是我们社会中健康的先兆。这不仅就为他人所爱来说是正确的，而且就爱他人来说也是正确的。

我们的自我实现者此刻爱着他人，同时也为他人所爱，这一点是正确的。由于某些缘故，我们最好说，他们有着爱的力量和被爱的能力（虽然这句话像是前一句话的重复，但事实上不是）。这些都是临床观察到的事实，都是众所周知、能够被证实或证伪的。

门宁格（Menninger，1942）敏锐地指出，人确实需要互爱，但却不知道该如何去做。在健康人那里情况却并非如此。他们至少懂得如何去爱，能够自由、轻松、自然地去爱，而不会卷入纷争、威胁或抑制中去。



但是，我的研究对象在使用“爱情”这一用语时却又异乎寻常地小心谨慎。他们仅仅将这个词语用于少数几个人，而不是用于许多人身上。他们还倾向于将爱某人与喜欢某人或者友好、仁慈、兄弟情谊截然分开。在他们看来，这一用语标示着一种强烈的感情而不是一种温柔的或冷漠的感情。

三、性

在自我实现者的爱情生活中，性活动具有特殊而复杂的性质。我们可以从中了解许多东西。它绝不是一个简单的故事：其中包含着许多相互交织的线索。我也不敢说已有很多资料。私人生活中的这类信息难以获得。然而，总的说来，就我所知而言，他们的性爱生活是富有特色的，在对它进行描述的时候，我们可以就性与爱的本质得出各种不同的结论，既可以是积极的，也可以是消极的。 *152*

一方面，我们可以说，健康人的性与爱能够，而且在绝大多数时候的确是，完美地交融在一起的。诚然，它们是可以彼此分开的，我们也无意将两者毫不必要地混同起来，但是，我们必须说，在健康人的生活中，两者倾向于彼此完全结合起来，融为一体。事实上，我们还可以说，在我们所研究的这些人的生活中，性与爱更不能，也更不是互相分离的。自我实现的男人和女人总的说来倾向于不会为性而性，仅仅有性也不会得到满足。我不敢确定我已有的资料是否可以让我这样说：如果没有感情，他们会宁愿完全不要性生活。但我相当确定的是，我有几个这样的例子，在其中，因为至少在当时没有爱或感情，性活动被放弃或被拒绝了。

在自我实现者身上，性欲高潮既比在普通人身上更为重要，同时又不如在普通人身上那么重要。性体验经常是一种深刻、几乎是神秘的体验，但如果性欲没有得到满足，性满足的匮乏也容易为这些人所忍受。这并不是一个悖论或矛盾。它是由动力动机理论引发出来的。在更高需要层次上的爱使那些低级需要及其挫折和满足变得较不重要、偏离生活中心，也更容易被忽略。但是，一旦这些低级需要获得了满足，更高需

要层次上的爱也使人们更加专心致志地享受这些需要。

即便性活动在人生观中并不是个主要角色，自我实现者还是可以全心全意地享受它的，这是普通人无以获得的享受。这是某种应当享受的东西，是某种可以被视为理所当然的东西，是某种别的东西可以建立于其上的东西，是某种像水或食物一样不可缺少的东西，某种完全可以当作水或食物来享受的东西，但是其满足应当被看成是理所当然的。自我实现者一方面比普通人远为强烈地享受性活动，另一方面又认为性活动在整个参照系中远远不是那么重要。这明显地是一个悖论，但我认为上面所说的那种态度已经解决了这一悖论。

应该特别强调的是，自我实现者对待性活动的这种复杂态度不可避免地导致这样一种情形：性高潮可能会带来神秘体验，但在其他时间里可能很不重视它。这就是说，自我实现者的性快乐可以十分强烈，同样也可以毫不强烈。这与那种认为爱情是一种神圣的喜悦，一种心旷神怡、一种神秘体验的浪漫观点是相冲突的。的确，自我实现者的性快乐可以是十分微妙的，而非十分强烈。它可以是一种轻松愉快、有趣的体验，不必是严肃、深刻的体验，更不必成为一种中性的责任。这些人并不总是生活在激奋之中的——他们通常处在一个比较一般的强度水平上，轻松愉快地享受性活动，把它当作一种令人愉快、心旷神怡、妙趣横生、令人舒适、回味无穷的体验来享受，而不是把它当成一种翻天覆地的迷狂的情感体验。自我实现者显得远比普通人更坦然地承认自己为异性所吸引。我有这样一个印象，即自我实现者倾向于与异性保持一种相当轻松的关系，同时，他们偶尔还十分愿意为异性所吸引，但同时，比起其他人来，他们很少滥用这种吸引。

153

我在健康人的爱情观中发现的另外一个特征就是，他们并不对两性的角色和人格进行截然的区分。也就是说，不管是在性行为、在爱情中，或是其他任何事情中，他们都不认为女性是被动、男性是主动的。这些人都对自己的性别身份如此的确定，所以他们不在意让自己带有一些异性角色的文化特征。特别值得注意的是，他们既可以是主动地爱人，也可以是被动地爱人，这在性行为与性交中表现得再清楚不过了。

亲吻和接受亲吻，在性行为中处于上体位或是下体位，采取主动或平静地接受爱，挑逗或接受挑逗——这一切在两性双方中均可以看到。各种报告表明，在不同的时间中，被动或主动都能得到享受。仅仅囿于主动性交或被动性交被认为是一种缺陷。对自我实现者来说，两性都能获得其特殊的快乐。

这符合这样一个论点：性爱与基督之爱是根本不同的，但在最优秀的人身上，两者却融为一体。达西（D'arcy）谈到的两种爱，要么是男子气的、要么是女人气的，要么是主动的、要么是被动的，要么是以自我为中心的、要么是隐没自我的。的确，在一般大众身上，所有这些都是相互对立、处于相反的两极的。但在健康人身上情况则不同。在这些人身上，两极对立得到了解决，个人变得既主动又被动，既自私又无私，既具有男子气又具有女人气，既以自我为中心又隐没自我。

四、对自我的超越

良好的爱情关系的一个重要方面就是所谓需要的认同，或者说将两个人的基本需要的诸多层次融合为一个单一的层次。其结果就是，一个人可以感觉到另一个人的需要，如同是他自己的需要一样，同时，他也感到自己的需要在某种程度上似乎也属于另一个人。自我扩张开来，同时囊括了两个人。为了某种心理目的，这两人在一定程度上也成为另一个单一的个体、一个单一的人、一个单一的自我。

在有关于爱情关系以及利他主义、爱国主义等的理论的形成过程中，自我超越问题已是老生常谈了。当代在专业水平上对这一倾向所进行的绝妙分析是由安格亚尔（Angyal）的一本书提供的。在这本书中，他讨论了他称为协同法则（homonomy）的倾向的各种实例，他将这种倾向与自主的倾向、独立的倾向、个体化的倾向等进行了对比。安格亚尔要求在系统心理学中为这些各式各样的超越自我界限的倾向留下余地，越来越多的临床和历史证据表明他是完全正确的。而且，这种超越自我界限的需要完全可以成为类似我们那种对维生素和矿物质的需要，也就是说，如果这种需要得不到满足，那么人就会以这种方式或那种方 *154*

式生病，这一点似乎是十分清楚的。应该说，最令人满意、最完美的超越自我的例子之一，就是健康的爱情关系。

五、嬉戏与娱乐

尽管健康人的爱与性生活常常达到迷狂的巅峰，它也完全可以被比作少年初次朦胧萌发的稚嫩爱情。它是愉快的、幽默的和有趣的。它在根本上并不是一种努力；它基本上是一种享受和快乐，而这完全是另一回事。

六、对他人的尊重

所有论述过理想或健康的爱情这一问题的严肃思想家都强调对他人个体性的肯定、希望他人成长的意愿，以及对他的个体性和独特人格的基本尊重。对自我实现者的观察有力地证明了这一点。这些人都异乎寻常地具备着为伴侣的胜利感到高兴而不是受到这种胜利的威胁的罕见能力。他们的确以一种意味深长的、深刻而基本的方式尊重自己的伴侣。

对于另一个人的尊重意味着承认他（她）是一个独立的存在，是一个独立自主的个体。自我实现者不会随便地利用别人、控制别人或忽视别人的愿望。他愿意给予对方以一种基本的、不能降低的尊严，不会毫无必要地侮辱他。这一点不仅适宜于成人之间的关系，而且还适宜于自我实现者与儿童的关系。他完全可能以真正的尊重来对待小孩，而在我们的文化中，实际上其他任何人都是做不到这一点的。

两性之间的这种尊重关系的一个有趣的方面就是，这种尊重关系常常被相反地理解为是缺乏尊重，例如，我们都清楚地知道，大量所谓尊重女性的标志实际上都是从不尊重女性的过去遗留下来的残余，时至今日，也还可能是无意识地表现出在内心深处对女性的蔑视。当一位女士进屋时，男人总要起立、请她入座、帮她挂好外套，让她先进门、给她最好的东西、一切东西都让她首先挑选。此刻所表现出的这些文化习惯从历史和动力学上说都隐含着这样一个观点，即女人是弱者、无力照顾自己，因为所有这一切都意味着保护，就像对弱者和低能者的保护一

样。总的来说，具有自尊心的女人对这类尊敬的标志常常感到厌恶，因为她们清楚地知道，所有这些都可能具有正好相反的含义。自我实现的男人真正地并且从根本上倾向于把女人看作伴侣、平等的人、朋友，是完整的人而不是把她们看做人类的不完全的成员。因而，从传统意义上看，他们要从容、随便、不拘泥于礼节得多。

七、作为对自身奖赏的爱情

爱情有着许多良好的效果，但这并不意味着爱情是由这些效果激发起来的，也不意味着两性是为了获得这些效果才彼此相爱的。在健康人身上所发现的爱情可以被更好地描绘成是一种自然而然的赞赏，类似于当我们被一幅优美的绘画打动时所体验到的油然而生的敬畏和欣喜。各种心理学文献对报酬与目的、强化与满足已经谈得很多了，而对我们称之为终极体验（与手段体验相对）的那种东西，或者说自身就是报酬的、在美面前所感到的敬畏，则谈得不够。 155

在我的研究对象身上表现出的赞赏和爱情绝大多数本身并不要求报酬，本身就无益于任何目的，由于其自身的原因而被具体而丰富地体验到。

这种赞赏不要求、也得不到任何东西。它是无目的、不求实用的，它与其说是主动的不如说是被动的，近似于老子哲学意义上的单纯接受。一个敬畏的感受者几乎完全听任于自己的体验，而体验则影响着他自己。他用天真无邪的眼光注视着、凝视着，如同一个既不同意、也不反对，既不赞许、也不批评的孩子，只是被这种体验内在的吸引力所迷住，任其进入自己的心扉，产生自己的效果。这种体验类似于我们在海边的这种热切而又被动的活动：任由海浪拍打着我们，享受着其中的乐趣；或更类似于对变幻着的落日美景非感情化的兴趣和敬畏、非投射性的欣赏。我们很少能赋予落日什么。在这种意义上，我们不把自己映射到体验中去，也不试图去塑造它，正如我们在罗夏测验中所做的。它也不标志或象征着任何东西；没有什么奖励或关系使我们去赞赏它。它与牛奶、食物或其他身体需要无关。我们可以只欣赏一幅画而不想去占有

它，欣赏一株玫瑰而不打算把花摘下来，欣赏一个漂亮的婴儿而不想绑架他，欣赏一只鸟而不想把它关入笼子。这样，一个人也能以一种无为无欲的方式赞赏和享受另一个人。当然，与敬畏和赞赏同时出现的还有把两个人联系起来的其他趋向；它不是这幅图景中唯一的趋向，但它无疑是图景的一部分。或许，这一观察的最为重要的意义是，我们从而会与大多数的爱情理论相抵触，因为大多数理论家都认为，人们是受到驱动而不是受到吸引去爱另一个人的。弗洛伊德（Freud，1930）谈论的是目的受到压抑的性爱，里克（Reik，1957）谈论的是目的受到压抑的力量，许多人谈论的是对自我的不满，这个自我迫使我们创造出一个由我们自身投射出来的幻象、一个不真实的（因为被过高估价了）的伴侣。

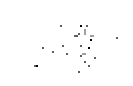
但似乎很清楚的是，健康的人坠入情网，就像一个人欣赏伟大的音乐——感到敬畏、被它征服、喜欢上它。事情就是这样，虽然不存在被伟大音乐征服的先验需要。霍妮在一次演讲中认为他人本身就是目的而不是达到目的的手段，并以此来界定非神经质的爱情。随之而来的响应就是去享受、去赞赏、去感受乐趣、去关照和欣赏，而不是去利用。圣·贝尔纳（St. Bernerd）说得十分贴切："爱情不在自身以外寻找原因和界线，爱情是其自身的成果，是其自身的乐趣。因为我爱，所以我爱。我爱，为的是我可以爱……"（Huxley，1944）

156

八、利他主义的爱

在神学文献中，这类观点层出不穷。人们努力将上帝之爱与凡人之爱区别开来，这常常是因为他们相信，无私的赞赏和利他主义的爱只能是一种超人的能力，而非凡人所能具备。当然，我们必须反驳这一论点；当人处于最佳状态、获得充分发展时，会显示出许多过去被视为超自然的特有特性。

我认为，如果把这些现象置于我们在前几章提出的各种理论考虑的框架中，我们就能十分透彻地理解这些现象。首先，让我们来考虑匮乏性动机与成长性动机的区分。我已经指出，自我实现者可以被定义为不



再受安全需要、归属需要、爱的需要、地位需要和自尊需要驱使的人，因为这些需要已经获得了满足。那么一个爱的需要已经获得了满足的人为何还要恋爱呢？一个被剥夺了爱的人之所以恋爱，是因为他需要爱、渴望爱，因为他缺乏爱，所以他就被驱使去弥补这一致病的匮乏。

自我实现者没有严重的匮乏需要弥补，我们必须认为，他们已经从匮乏中解脱了出来，可以去寻求成长、成熟和发展了，一句话，可以去寻求最高的个体和人类天性的满足和实现了。这种人的行为发源于成长，成长过程被自然而然地表达出来，而不需要主观努力。他们爱，因为他们是爱他人的人，正如他们善良、诚实、自然，是因为他们的本性自发地就是如此，就像一个人之强壮并非有意如此，亦如玫瑰之芬芳、小猫之优雅、儿童之天真，皆非有意为之。

在自我实现者的爱情中少有艰辛、紧张或奋斗，而这一切都强烈支配着普通人的爱情。用哲学语言来说，自我实现者的爱情一方面既是存在，另一方面又是生成，可以被称为“存在爱”（B-love）——因他人的存在而爱。

九、分离与个性

自我实现者保持着一定程度的个性、独立性和自主性，初看上去，这与我在上面描述的那种同一和爱情是相矛盾的。这一事实似乎制造了一个悖论。但这只是一个表面上的悖论。正如我们所看到的，超然独处、需要认同、与他人与建立深刻的相互关系的倾向在健康人身上是可以并存的。事实是，自我实现者在一切人中既是最有个性的，又是最富有利他主义精神、最喜欢交际和最富有爱人之心的。在我们的文化中，我们将这些性质置于一个单一的连续统一体的相对的两极，这显然是一个现在必须加以纠正的错误。在自我实现者身上，这些性质是并行不悖的，在他们身上，两分的问题获得了解决。 157

在我们的研究对象身上，我们看到了一种健康的自私、一种伟大的自尊和一种不愿作无谓牺牲的倾向。

在这种爱情关系中，我们看到的是巨大的爱的能力与对对方及自己

的巨大的尊重两者的融合。这一点表现在，我们不能在普通的意义上说这些人就像普通的情人那样相互需要。他们在一起时可以极其亲密，但如果需要也可以分开而又不会垮掉。他们不会相互依附或有任何寄生性关系。人们会明确地感到，他们极其享受对方，但也会非常达观地对待长期的分离或死亡，也就是说，他们会保持坚强。在大部分的强烈和令人心醉神迷的爱情过程中，这些人保持着自我本色，并且仍是自己终极的主宰者，虽然强烈地相互享受着对方，但仍按自己的标准生活着。

显然，如果这一发现得到确证，那么我们就有必要对我们文化中的理想或健康爱情的定义进行一番修正，或者至少是扩充。我们习惯于根据自我的完全融合和独立性的丧失、根据自我的放弃而不是根据自我的加强来给它下定义。如果这是真实的话，那么此刻的事实似乎就是：个体性得到了加强；自我在某种意义上是与他人融合在一起了，但在另一种意义上仍像原来一样的独立和强烈。超越个体性与强化个体性这两种倾向必须仍被看成是伴行的而不是矛盾的。进一步说，这意味着，拥有一个强烈的自我认同是超越自我的最好的方式。

第十三章　自我实现者的创造性

我第一次不得不改变自己的有关于创造性的观点是在15年前，那时我刚刚开始对健康、高度发展和成熟了的（即自我实现的）人进行研究。从那时起，这些想法一直在不断演变，并且我相信，还会继续演变下去。因而，本文应当是一个有价值的对过程的报道，不仅仅因为被讨论的主题本身有价值，还因为我关于心理学是什么和心理学应当是什么的概念也同时在发生着变化。 158

一、先入之见

我必须抛弃墨守成规的这种看法，即认为健康、天才、才干等和多产等是同义的。在我的研究对象中，有相当一部分人尽管在我将要描述的某种特殊意义上是健康的、具有创造性的，但从普通意义上讲，他们却不是多产的，他们没有伟大的才能或天赋，也不是诗人、作曲家、发明家、艺术家或有创造性的知识分子。并且，明显的是，有一些最富有才华的人类天才肯定不是心理健康的人，例如，瓦格纳[①]、凡·高[②]、拜伦[③]等。在天才中，有的是心理健康的，有些却不是。在很早的时候，我就不得不得出这样的结论，即伟大的天才不仅或多或少与性格的良好或健康无关，而且我们对此知之甚少。例如，有证据显示，伟大的音乐天才和数学天才更多地是来自于遗传，而不是后天所获得的。这样看来，似乎很清楚的是，心理健康和特殊才能是相互独立的变量，它们 159

① 德国作曲家，1813—1883。——译者注
② 荷兰画家，1853—1890。——译者注
③ 英国诗人，1788—1824。——译者注

之间也许只有很少的关系，也许没有。至此，我们最好还是承认，心理学对于天才人物的特殊才能知之甚少。对此我将不再多说什么，我想集中关注那种更加普遍存在的创造——它普遍地存在于每一个生存过的人身上，并且与心理健康情况一起变化。而且我很快发现，我也像其他大多数人一样，是根据产物来思考创造性的，而且，我也将创造性仅仅局限于与人们的努力相关的传统领域。也就是说，我不自觉地假设任何画家都在过着创造性的生活，诗人和作家也是如此。理论家、艺术家、科学家、发明家和作家会有创造性，其他任何人都不会有创造性。你是他们中的一员或者不是他们中的一员，具有全部的天赋或一点没有，似乎创造性只是某些职业的特权。

二、新的范例

但是，我的这些预期被我的各种类型的研究对象所打破。例如，有一位贫穷的女性，没有受过教育，是一名母亲，也是家庭主妇。她没有做任何传统意义上的有创造性的事，但她是一位出色的厨师、母亲、妻子。尽管经济条件有限，她总是把屋子收拾得井井有条。她是位完美的女主人。她准备的饭菜简直就是一场盛宴。她对银器、服饰、玻璃器皿、陶器和家具的品味简直无可挑剔。她在所有这些方面，都是新颖、独到、出人意料、富有创意的。我不得不认为她是富有创造性的。我从她以及与她类似的人身上懂得了：一流的菜汤要比二流的绘画更具创造性，并且一般来说，烹饪、为人父母或操持家务可以是创造性的，而写诗却不一定都有创造性，它也可以是枯燥无味的。

我的另外一个研究对象致力于各种各样的社会服务工作，她为人包扎伤口，帮助那些受苦受难的人。她不仅仅以个人的方式，同时还以组织的形式从事工作。她的“创造”之一便是成立了一个此类的组织以帮助更多的人。

另外一个是精神病医师，一位“纯粹”的临床医生，他没有任何著述，也没有创造过任何理论或进行过任何研究，但他在帮助精神病人重建自己的日常工作中自得其乐。他对待每一位患者都像是在对待世界上

独一无二的人。他没有难懂的行话，没有过多的期望和先入之见，只有道家式的纯真和杰出的智慧。既然每一个患者对于他都是独一无二的，因而是一个全新的问题，需要用一种全新的方式来理解和对待。甚至在非常棘手的病例上，他也能够取得巨大的成功。这确证了他的工作所具有的创造性，而不是保守或者墨守成规。从另外一个人身上我明白了，建立一个商业组织同样可以是有创造性的行为。从一名年轻的运动员身上，我明白了橄榄球赛中的一次擒抱阻拦也能够像十四行诗一样体现出美感，也可以由创造性激发。换句话说，我学会了不仅将“创造性”（还有“美感”）一词应用到作品上去，也应用到各具特色的人们身上，应用到活动、过程或态度上去。而且，我再进一步把“创造性”一词应用在标准的和为传统所接受的诗歌、理论、小说、实验、绘画以外的许多其他产物上去，而迄今为止我是把这一词仅仅局限在这些产物上的。 *160*

三、自我实现的创造性

这样做的结果，就是我发现有必要区分“特殊才能的创造性”与“自我实现的创造性”。后者更直接地发源于人格，广泛地显现于普通日常生活中，并且不仅显现于伟大和显而易见的产物中，也以许多其他方式，以某种幽默感、以创造性地做任何事情的倾向显现出来，例如在教学等活动中。

1. 感知

自我实现的创造性的一个基本的方面似乎就是一种特殊的感知，类似于童话中孩子看到国王没穿衣服的这种感知（这也与把创造性看做是一种产品的看法相冲突）。这些人可以看到新鲜的、天然的、具体的和形象化的事物，也可以看到属类的、抽象的、仪式性的、分门别类了的事物。结果就是，他们生活在远远更加真实的世界之中，而不是生活在概念、抽象、期望、信念和陈规的虚拟世界之中。这一点，由罗杰斯创造的词组——“对体验开放”（openness to experience）很好地表达出来了。

2. 表达

我的所有研究对象相对来讲都更具自发性，更富有表达能力。他们

能够表达得更加“自然”，行为更少受束缚和抑制；他们的行为似乎能够更容易和流畅地得以展开，更少停滞和自我非难。这种不受钳制、不惧怕别人奚落而表达想法和冲动的能力被证明是自我实现的创造性的一个非常基本的方面。罗杰斯使用了一个非常恰当的词组来形容健康的这个方面——“充分发挥功能的人”(fully functioning people)。

3. “第二次纯真”

我的另一个观察结果就是，自我实现者的创造性在许多方面类似于天然快乐、无忧无虑的儿童的创造性。它是自发、轻松自然、纯真、自如的，是一种与一成不变和陈词滥调迥然不同的自由。同样，它的主要组成部分似乎就是无感知的“纯真”、自由和不受抑制的自发性和表达性。几乎任何一个孩子都能够更自由地去感知，而不带有应该存在什么、必须存在什么或一直存在什么的先入为主的看法。并且，几乎任何一个孩子都能够即兴地创作一支歌、一首诗、一个舞蹈、一幅画、一种游戏或比赛，而不需要计划或预先的意图。

161 正是在这种孩子气的意义上，我们说我的研究对象是富有创造性的。但我的研究对象毕竟已不是孩子（他们都是五六十岁的人了），为避免误解，让我们这样说吧，他们或者是保持了或者是重新获得了至少两种孩子气主要的方面，即他们不墨守成规，或者说“对体验开放”；再就是，他们具有自如的自发性和表达性。成年人身上的这些特点肯定与发现于儿童身上的类似特点有质的不同。如果说儿童是天真的，那么我的研究对象就是获得了“第二次纯真”（second naiveté)，正如桑塔亚那[1]所说。他们的天真的感知和表现是与老练结合在一起的。

无论是哪种情况，给人的感觉都是，我们似乎是在与内在于人性中的一个基本特性打交道，它是所有人或大部分人与生俱来的一种潜能，但在人的文化适应过程中常常被遗弃、埋没或抑制了。

4. 对未知事物的好奇

在另一个使创造性更成为可能的特点上，我的研究对象也与众不

① Santayana，美国哲学家，1863—1952。——译者注

同。自我实现的人相对来说更不惧怕未知、神秘、令人迷惑的事物，倒是常常被它们深深地吸引住；也就是说，把它们挑选出来，苦苦地研究思索它们，沉浸于其中。我是这样来描述的："他们不忽视未知事物，也不会拒绝、逃避或试图假装已了解它，也不会过早地对它进行组织、分析或归类。他们不依赖于熟悉的事物，他们对真理的追求也不同于对确定性、安全、明确性、秩序的灾难性需要，正如我们在戈尔茨坦所研究的脑损伤者或在强迫性神经症患者那里所看到的。当总体的客观情境需要时，他们可以舒适地安于无秩序、草率、混乱、模糊、疑惑、不确定、不明确、近似、不严格或不准确状态（一般来说，在科学、艺术或生活的某些时刻，所有这一切都是很值得的）。"

因而，就会发现这样的情况：疑惑、试探、不确定，以及因此而暂停做出决定的必要性——这些对大多数人来说是一种折磨，对某些人来说却可能是一种令人愉快的刺激性挑战，是生命的高潮而不是低潮。

四、"非此即彼"的消解

我的一个观察结果使我困惑了许多年，但现在它开始逐渐明确了。那就我所说的自我实现者"二分"问题的解决。简单地讲，许多具有相对性以及极端性的东西，被所有心理学家理所当然地认为是直线性的和连续性的，但我却有不同的看法。以我遇到的第一个"二分"麻烦为例：我不能够确定我的研究对象是自私还是无私的。请看我们是怎样落入"要么是，要么不是"之陷阱中的吧。我对这个问题的表述方式也就意味着：一方越多，另一方就越少。我们分析问题的方式就是事物的一端多一些，另一端就必然少一些。但纯粹的事实压力让我放弃了这种亚里士多德式的逻辑。在一种意义上，我的研究对象非常无私，而在另一种意义上则非常自私。并且这两者的事例合在一起后似乎并无冲突，反倒是一种明智、动态的统一体或合成物，非常类似于弗洛姆在他的经典文章中对自爱（self-love）（即对健康的自私）的描述。我的研究对象如此地把相反的事物合在一起，它使我认识到，把自私与非自私看成是矛盾和相互排斥的这种看法本身，就是人格发展还处于低水平的特征。这 162

样，在我的研究对象中，许多其他的“二分”也被消融为统一体；认知对意动（心灵对心智、意愿对现实）变成了认知“结合”意动，就像本能与理智最后殊途同归一样。责任成为享乐，而享乐蕴涵在责任之中。工作与游戏的界限变得模糊不清。在利他行为成为自私的快乐时，自私的快乐主义又如何能与利他主义相对立呢？在所有的人中，最成熟的也是最有孩子气的。具有被描述过的最强自我意识、最具个性的人，也恰好同时是最可能没有自我、超越了自我、以问题为中心的人。

而这正是最伟大的艺术家所做的。他们能够把相互冲突的色调、形状以及一切的不协调，一起放到一个统一体之中。这也是最伟大的理论家所做的，他从令人迷惑、不连贯的事实碎片中拼凑出整体。伟大的政治家、伟大的治疗家、伟大的哲学家、伟大的父母、伟大的恋人和伟大的发明家也无不是这样。他们都是综合者，能够把游离甚至是相互矛盾的事物整合入统一体。

在这里，我们谈到的是整合的能力，是在人的内部反复整合的能力，是整合他在世界上所做的任何事情的能力，直到这样一种程度：创造变成了构建、合成、统一和综合，创造明确无误地是部分地依赖于创造者内在的整合的。

五、没有恐惧感

在试图分析为什么这一切会是这样时，我似乎发现，事情大都可归结为这样一点：在我的研究对象中的恐惧感的相对缺失。我的研究对象确实是较少地为文化所同化；也就是说，他们较少有对他人的言语、要求或嘲讽的恐惧。正是这种对他们自己较深层次自我的认可和接受，使得对世界的真实本性的接受成为可能，也使他们的行为更具自发性（较少受控、较少抑制、较少计划、较少“意愿”和设计）。他们较少害怕他们自己的想法，即使这些想法是“疯狂的”、愚蠢的或狂热的。他们较少惧怕被人嘲笑或被人拒绝。他们能够放纵自己的情感。与此形成对照，普通的人和神经质的人由于恐惧而把他们内在的大部分东西隔绝起来。他们控制自己、抑制自己、压抑自己、压制自己，他们谴责自己较

深层次的自我，并期望别人也这样做。

实际上，我也就是在说，我的研究对象的创造性似乎就是他们更大程度的整体性和整合性的一个附带现象。而更大程度的整体性和整合性就意味着自我接受。普通人身上的内在深层次力量与防御、控制力量之间的内战，在我的研究对象身上似乎已得到化解，他们更少分裂。结果就是，自己有更多内在资源可供利用，用以行动、享受和创造的目的。他们在为保护自己而防御自己的活动中浪费掉的时间和能量较少。 163

六、高峰体验

后来，我的另外一项对“高峰体验”的研究，支持并丰富了这些结论。我所做的就是，就他们的人生中最精彩、最激动人心的体验，向许多人（不仅是健康的人）发出询问。这个研究最初是开始于这样一个尝试，即建立关于一些认知变化的一个普遍、无所不包（涵盖一切）的理论，这些认知变化就是在各种各样的有关于创造体验、感觉体验、爱情体验、顿悟体验、性高潮体验、神秘体验的特定文学作品中被描述到的那些认知变化。对发生的所有这一切，我用“高峰体验”这一词予以概括。我的印象是，每一个这种体验以相似或并行不悖的方式改变了这个人以及他对世界的感知。并且，这样一种事实给我留下了印象：这些变化常常似乎是与我早已描述过的自我实现相并行，至少也是这些人内在分裂的瞬间的弥合（unify the splits）。

这样就有了这个概念。但是在这里，我也认识到，我必须放弃过去感到得心应手的一些信念。一方面，我必须比过去更尊重谢尔登类（Sheldonian sort）的固有的差别，查尔斯·莫里斯（Charles Morris）也发现了这一点。不同类型的人从不同类型的事件中获得他们的高峰体验。但无论他们从哪里获得高峰体验，对主观体验的描述方式大致都是相同的。并且我可以向你保证，这是一个很令我吃惊的事情，当我听到一个女性，在描述她生小孩时的感受时，所使用的词汇竟然与巴克（Bucke）用以描述宇宙意识、赫胥黎（Huxley）用以描述所有文化和时代中的神秘体验、吉色林（Ghiselin）用以描述创造过程或铃木大拙

(Suzuki) 用以描述禅学的开悟体验的词汇是相同的。这也使不同种类的创造性以及健康等，进入我的视野。

但是，与我们现在的话题相关的主要发现就是，高峰体验的一个基本方面是体验者内在的整合以及随之而来的体验者与世界的整合。在这些存在的状态中，人成为一体化的了；在此时，他内部的裂痕、对立、分离趋于被消解；内在的纷争即未胜也未败，而是被超越了。在这种状态中，这个人变得对体验更开放、更具自发性、更加机能健全，而我们已经看到，这些正是自我实现创造性的基本特征。

> 高峰体验的一个方面就是彻底地（虽然是瞬间的）失去恐惧、焦虑、抑制、防御和控制，就是放弃自我克制、延迟和抑制。在此时，对分裂、消融的恐惧，对屈从于“本能”的恐惧，对死亡和疯狂的恐惧，对屈从于肆意的快乐和情感的恐惧，这一切都趋于消失或暂停。这也意味着对感知更大的开放，因为恐惧扭曲感知。
>
> 这也可以被认为是一种纯粹的满意、纯粹的表现、纯粹的得意。然而既然这确实“存在于这个世界”，它就体现出了弗洛伊德“快乐原则”和“现实原则”的融合。

注意，这些恐惧都是属于我们内在深处的存在。似乎在高峰体验中，我们接受和开怀拥抱我们更深层次上的自我，而不是控制和畏惧它们。

> 首先，不仅这个世界，就连他自己也变得更为一体化，更加整合，具有自我连续性。这还等于是说，他更加成为他完全的自己、具有自己的特点、与众不同、独一无二，并且由于他是这样的，他能够无须费力就更容易地具有表达性和自发性。他所有的力量以最有效整合和最协调的方式集结起来，比平时组织和协调得更完善。然后，每件事情都完成得异乎寻常的轻而易举、易如反掌。抑制、自我批判趋于消失，而他成为自发、协调、高效的机体，没有冲突与分裂，没有犹豫和疑惑，在一股巨大的力量之流中，像动物那样运转着，运转得如此轻松，或许变得像一场游戏，娴熟得如鉴赏家

一般。所有这一切都是那么的容易，简直可以在运转中享受它并开怀大笑。可以做在其他时间中不敢做的事情。

简单地说，他变得更加完整和统一，更独特、更有活力和更具自发性，更能完美地表达和解除抑制，更轻松和有力，更有胆量和勇气（抛弃恐惧和疑惑），更自我超越和忘我。

并且，几乎每一位我所询问过的人都记得有过这种体验，我因此不得不得出这样一种试探性的结论，即许多人，或许还有更多的人，能够达到暂时性的整合状态，甚至能达到自我实现、以至于自我实现创造性的状态（当然，考虑到我的取样非常随意和不足，我必须十分小心）。

七、创造性的层次

对于我们的研究目标来说，经典弗洛伊德理论的用处不大，并且它实际上还部分地与我们所掌握的资料相冲突。它基本上是本能心理学，是关于本能冲动及其变化的研究，并且，弗洛伊德基本的逻辑论证看上去最终就是在本能冲动以及对本能冲动的防御之间的论证。但就理解创造（以及嬉戏、爱、热情、幽默、想象、幻想）的源泉而言，远比被压抑了的冲动更关键的是所谓的原发过程，它基本上是感知的，而不是意动的。我们把注意力转向人类深层心理学（human depth psychology）的这一方面，则立即就会发现，在心理分析自我心理学（Kris，Milner，Ehrenzweig）、荣格心理学和美国自我与成长心理学之间，有着非常大的相似性。

在通常的意义上，正常顺应或者适应良好的人意味着对大部分深层次人类天性（意动和认知的）持续的成功排斥。良好地适应于现实世界意味着人格的分裂，意味着这个人要排斥相当一部分的内在，因为这些内在的东西是危险的。但现在很清楚了：这样做也使他损失了很多，因为这些深层次内容也是他所有的快乐、游戏能力、爱的能力、笑的能力以及对我们来说是最重要的创造能力的源泉。在保护自己免受内在魔鬼的伤害的同时，他也就切断了自己与内在天堂的联系。在极端的例子中，就是这种强迫性个体：乏味、吝啬、僵化、冷酷、克制、不能够

165

笑、游戏、爱、犯傻、信任人或孩子气。他的直觉、他的柔情、他的情感趋于被窒息或扭曲。

1. 原发层次

作为一种治疗，心理分析的目标是最终的整合。所做出的努力是通过顿悟来使基本的分裂愈合，这样，被抑制了的成分进入意识或前意识。但在这里，作为对创造性的深层次源泉进行研究的结果，我们还能够做出修正。我们与我们的原发过程的联系，并不是在所有的方面都与我们无法接受的愿望的联系相同。我能看到的最重要的不同就是，我们的原发过程不像被禁止的冲动那样危险。在很大程度上，它们并不是受到了抑制或审查，而是正如沙赫特尔（1959）所指明的，是被遗忘了，或者说是被拒绝了，当我们不得不适应一个残酷的现实时被拒绝、隐藏（而不是抑制）起来了，这个残酷的现实要求目标明确和注重实效的努力，而不是幻想、诗意和游戏。或者换一种说法，在一个富裕的社会中，对原发心理过程的障碍要少得多。我期望教育过程，这个很少为减弱对“本能”的抑制做过什么的过程，能够在把原发过程接纳和整合入意识和前意识生活的过程中发挥较大的作用。在这方面，艺术、诗歌、舞蹈的教育尤其是大有可为的。动力心理学的教育也可以起到这种作用。例如，多伊奇（Deutsch）和墨菲（Murphy）的《临床访谈》（*Clinical Interview*）使用的是原发过程的语言，可以被看成一部诗作。玛丽恩·米尔纳（Marion Milner）的著名著作《论不能绘画》（*On Not Being Able to Paint*）很好地说明了这一点。

我所试图描绘出来的这种创造性的最好例证，就是即兴创作，就像在爵士乐或孩子式的绘画中（而不是在被称为“伟大的”作品或艺术中）所体现的。

2. 继发层次

首先，正如我所发现的，伟大的作品所需要的伟大的天分是与我的话题无关的。其次，伟大的作品不仅需要灵感、高峰体验，它还需要勤奋的工作、长期的训练、无情的批判、完美的规范等。换句话说，在自发性之后是深思熟虑；在接纳之后是批判；在直觉之后是严密的思维；

在大胆行动之后是警觉；在幻想和憧憬之后是现实的考虑。在这个时候，这样一些问题出现了："这是真实的吗?""这能够被其他人理解吗?""它的结构是健全的吗?""这经得起逻辑的检验吗?""这在现实世界中合适吗?""我能证实它吗?"

166

然后，是冷静的周密的比较、鉴别、评估、反思、选择和淘汰的时间。

让我这样说吧，现在，继发过程取代了原发过程，阿波罗神取代了酒神，"阳刚之气"取代了"阴柔之美"。向我们深处的自动退行现在被中止了，对灵感或高峰体验的必要的被动和接受性现在必须让位于活动、控制和艰苦的努力。高峰体验降临到某个人身上；但由人成就伟大的成果。它可以被描述为阳刚阶段继发于阴柔阶段。

严格地说，我只研究了第一阶段，它作为一个整合的或瞬间内在统一的人的自发表达而轻松自如地出现。只有当一个人的深处为他所及，只有当他不畏惧于他的初级思考过程时，它才可能出现。

3. 整合创造性

我所提出的"原发创造性"（primary creativity）更多地是源于并借助于初级思考过程，而不是第二阶段。而主要是源于第二阶段思考过程的创造性，被我们称为"继发创造性"。后者包括大量的现实世界的成果，例如桥梁、房屋、新型汽车，甚至包括主要是对他人的想法进行加工的诸多具体实验和多数文学作品。它类似于突击队员和宪兵、拓荒者和定居者之间的差别。而那种同时或先后很好地发挥了两种类型过程的创造性，我要称之为"整合创造性"。伟大的艺术、哲学作品和科学成果正是来源于这种创造性。

我想，所有这些发展的结果可以被总括为创造理论中对整合（或自我连续、统一、一体化）的角色越来越多的强调。把"二分"消融成更高层次、更具包容性的统一体意味着要弥合人内在的分裂并使他更加统一。因为我所谈论的分裂是在人的内部，它们就等于是一种内战，是人的一部分反对另一部分的一种局面。无论如何，只要涉及自我实现创造性，它似乎就是更直接地来源于原发和继发过程的融合，而不是来源于

对被禁止的冲动和愿望的压制性控制。当然，也有可能是，从对这些被禁止的冲动的恐惧中产生出来的防御，也在以一种对所有深层次内容的全面、不分青红皂白、惊慌失措的战争的形式，压抑初级过程。但似乎是，这种不分青红皂白在原则上是不必要的。

八、创造性与自我实现

总之，自我实现者的创造性首先强调的是人格（personality），而不是成就，因为这些成就是人格的附产物，是从属于人格的。自我实现创造性强调的是性格学上的品质，如勇敢、勇气、自由、自发性、清楚明了、整合性和自我接受等。这些品质使我所谈论的一般创造性成为可能。这些创造性通过创造性的生活、创造性的态度和创造性的个人将自身表达出来。我也强调了自我实现者的创造性的表达性和存在（being）的特征，而不是其解决问题和制造成果的特征。自我实现者的创造性不管存在什么问题，都是像辐射一样迸发出来，就好比精神愉快的人迸发出欢乐一样，不需要有目的、设计，甚至不需要意识的参与。这种创造性像阳光，无处不在，使一些（能够生长的）事物成长，却也浪费在岩石等不能生长的事物上。

在本章即将结束的时候，我非常清楚，我正在试图打破人们广为接受的创造性的概念，却不能创造一个出色的、定义明确而轮廓鲜明的替代概念。正如茅斯他嘉（Moustakas）所说，自我实现创造性是很难定义的，因为有时它本身就好像是"健康"的同义词。既然自我实现或者健康都必须最终被定义为通向最完整的人性的途径或人的存在，所以自我实现者的创造性就几乎等同于基本人性或它的一个必要因素，或者是它一个定义特征。

第四部分

人类科学的方法论

第十四章　新心理学的问题

一、学习

人怎样学会变得聪明、成熟、仁慈？怎样学会获得良好的品味、性格以及创造力？怎样学会使自己适应新情况？怎样学会发现善、识别美、寻求真？也就是说，怎样进行内在的学习而不是外在的学习？ 171 172

怎样从独特的经历，从灾难、婚姻、生儿育女、成功、胜利、恋爱、患病、死亡等中学习？

怎样从痛苦、疾病、抑郁、不幸、失败、衰老、毁灭中学习？

许多被当成联想式学习的东西，实际上是内在的和为现实所需要的，而不是相对的、任意的、偶然的。

对于自我实现的人来说，重复、接触以及无道理的回报变得越来越不重要。通常形式的广告很可能对他们不起作用。面对广告的自吹自擂、胡乱联想、庸俗趋众以及广告简单、毫无意义的重复，他们很不易为之动心。甚至，这反而可能引起消极的后果——他们不是更可能而是更不可能买这商品了。

为什么教育心理学主要关心手段（如评分等级、学位、荣誉、奖状），而不是目的（如智慧、理解力、良好的判断力和审美力）？

我们对于情感态度（emotional attitudes）、趣味和爱好的获得是了解不足的。“心灵的学习”被忽视了。

实际中的教育往往通过使孩子少找麻烦、少调皮捣蛋来满足大人方便的需要，更积极的教育则更多地关注孩子的成长和未来的自我实现。教育应该教给孩子坚强、自尊、正义感、抵制控制和利用、抵制宣传和

对文化的盲目适应、抵制暗示和流行。对于这些，我们又知道些什么呢?

对于那种无目的和无动机的学习，即潜移默化的学习、完全是出于纯粹的内在兴趣的学习等，我们知道得很少。

二、知觉

关于知觉的研究，过多地是对错误、曲解、错觉等的有限的研究。韦特海默会把它叫做对心理盲目性的研究。为什么不再加上对于直觉、阈下知觉和无意识及前意识知觉的研究？对良好品味的研究不算吗？对真、诚、美的研究不算吗？那么审美知觉呢？为什么有些人感受到了美而其他人没有？在知觉这个总概念下，我们还可以把用希望、梦想、幻想、创造性、组织和条理化来对现实进行建设性调控包括进来。

无动机、无偏见、无私的知觉。鉴赏。敬畏。景仰。无选择的注意。

有大量对于陈规俗套的研究，却几乎没有对于新鲜的、具体的、柏格森主义的现实的研究。

弗洛伊德所谈到的那种漂浮注意（free-floating attention)。

是什么因素使健康者能够更有效地感知现实，更精确地预见未来，更容易地察觉人们的本来面目？是什么因素使他们能够容忍或者享受未知的、无结构且意义不明的、神秘的事物？

173 为什么健康人的意愿和期望对他们知觉的歪曲能力这样弱?

人越健康，他们各种能力之间的联系就越多。这一点也适用于各种感觉形式，这些感觉形式使得对联觉的研究在原则上比对孤立的感觉进行的研究更基本。不仅如此，作为一个整体的感觉系统与机体的运动方面是联系在一起的。对于这些相互间的联系需要更多的研究。

对于统一的意识，存在认知、启发、超个人的和超人类的知觉，神秘体验和高峰体验的认知方面等，都需要进一步研究。

三、情绪

积极的情绪（如愉快、沉着、宁静、坦然、满足、接受）尚未被研

究透彻。怜悯、同情、博爱也是如此。

嬉戏、高兴、玩耍、游戏、消遣没有被充分地理解。

狂喜、兴高采烈、热情、愉快、快乐、异常欣快、幸福、神秘体验、政治和宗教上的皈依体验、性高潮所产生的情绪。

心理病态者和健康者在斗争、冲突、挫折、悲哀、焦虑、紧张、内疚、羞耻感等方面的区别。在健康者身上，这些是或者能够是好的影响因素。

对情绪的组织作用和对情绪其他的好的、有益作用的研究，比对情绪的瓦解性作用的研究要少。在什么情况下，情绪与知觉、学习、思想等的功效的增加有关系？

认识的情绪方面，比如，顿悟使人情绪激昂，理解使人平静，对于恶劣行为的较深刻理解产生接受和宽恕。

爱情和友谊的感情方面，它们带来的满足和快乐。

健康者的认识、意动和情感主要是相互合作的，而不是对抗或相互排斥的。对此我们必须找出原因，找出内在的机制，例如，健康人的下丘脑和大脑之间的联系与众不同吗？我们必须了解，如意动和情感的动员怎样帮助认知，认知与意动的合作支持怎样影响情感，等等。应该把心理生活的这三方面放在它们的相互联系中来研究，而不是孤立地研究它们。

心理学家毫无道理地忽视了鉴赏力。而吃、喝、抽烟或者其他感官满足方面的单纯的享乐在心理现象中占有明确的位置。

建设乌托邦的背后是什么冲动？什么是希望？人们为什么编造、设计、创造关于天堂、健康生活和更好的社会的想象？

钦佩意味着什么？敬畏和惊异呢？

怎样研究灵感？我们怎样才能激励人们做出更大的努力，为着更好的目标奋斗？ 174

为什么欢乐比痛苦消逝得更快？如何使欢乐、满足、幸福感常新？我们能否珍惜自己所拥有的一切，而不会对它们熟视无睹？

四、动机

为人父母的冲动：父母为什么爱自己的孩子，人们为什么想要孩子，他们为什么为孩子做出这么多的牺牲？或者说，为什么有些行为在他人看来是牺牲，而父母却不感觉如此？为什么婴儿是可爱的？

研究正义、平等、自由，研究对自由和正义的渴望。人们为什么会不惜付出巨大代价甚至不惜牺牲生命为正义而斗争呢？为什么有人会不计个人利益去帮助遭受蹂躏、遭受非正义的人以及不幸的人？

在一定程度上，人类是在追求自己的目标、目的和终点，而不是被盲目的冲动和内驱力所驱使。当然，盲目的冲动也会出现，但不是单独出现。完整的人类活动要求两者都出现。

到目前为止我们只研究了挫折的致病作用，忽视了它的“导致健康”的作用。

体内平衡、均衡、适应、自卫本能、自我保存以及调节，这些仅仅是消极的概念，我们必须补充以积极的概念。“一切似乎都是旨在保护生命，很少努力使生命有意义”，波因卡尔（H. Poincare）说，他的困难不在于谋生，而在于在谋生的余暇中能够不至于感到无聊。如果我们从自我保存本能的角度将机能心理学定义为对于有用性的研究，那么它的外延——超越性机能心理学就是从自我完善的角度来研究有用性。

忽视高级需要和高级需要与低级需要之间的区别注定使人们在一个需要满足后却仍旧需要时感到沮丧。在健康的人身上，满足导致的不是欲望的终止，而是在一个暂时性的满足期间之后，高级欲望和高级挫折水平的出现，以及重新恢复不平静和不满足。

食欲、爱好和味道，以及残忍的、生死攸关的极度的饥饿。

对于尽善尽美、真理、正义的渴望（相当于挂正一幅歪斜的画、完成一件未完成的工作或苦思一个未解决的问题的冲动?）。乌托邦冲动，改进客观世界、纠正错误的欲望。

弗洛伊德以及学院派心理学家对认知需要的忽视。

美学的意动方面，审美需要。

175 我们并不充分理解殉道者、英雄、爱国者、无私的人的动机。弗洛

伊德主义的“不过是”和还原论的解释不能解释健康的人。

那么是非心理学和伦理、道德心理学呢?

科学心理学、科学家心理学、知识心理学，关于知识追求的心理学，关于知识追求背后的冲动的心理学，关于哲学冲动的心理学。

鉴赏、冥想、沉思。

通常，讨论性问题似乎就像是在讨论如何避免瘟疫的问题。只注意性的危险性掩盖了这样一个事实，即性可以或者应该是一种非常快乐的消遣，并且可能也会是一种有效的医疗和教育手段。

五、智力

我们必须满足于一个根据情况是什么样而不是根据情况应该是什么样来获得的智力的定义吗？整个智商的概念与智慧完全是两回事。它是一个纯技术的概念。例如，戈林[①]的智商很高但在一个非常真实的意义上说他却是个蠢人。他无疑是个罪恶的人。我们不认为确立高智商这样一个具体的概念有什么大的害处。问题仅在于，在一个以此限制自己的心理学中，更重要的主题——智慧、知识、洞察力、理解力、常识、良好的判断力——被忽视了，让位于智商，因为它在技术上更令人满意。当然，对人本主义者来说这是个恼人的概念。

有哪些影响能提高智商——实际的智力、常识、良好的判断力？我们非常了解什么对它们有害，但几乎不了解什么对它们有利。但愿有一种智力心理治疗。

一个智力的机体概念？

这种智力测验在多大程度上与文化背景相关联？

六、认知和思维

见解的改变。皈依。心理分析的顿悟。突然理解。原则知觉、幻觉。开悟、启发。

---

① 第二次世界大战时德国纳粹的头目之一。——译者注

智慧。与良好的品味、高尚的道德，与仁慈等的关系是什么?

纯粹知识的性格学和治疗学的影响。

对创造性和生产性的研究在心理学中应该占有重要位置。关于思维，我们应该更多地注意研究新颖、独创性、新主意的产生，而不是为迄今在思维研究中使用的预先设计的智力测验寻找答案。既然最佳状态中的思维是创造，为什么不研究它的最佳状态?

柏格森主义的“直觉”。所谓直觉丰富的人是怎样如此迅速地得出正确结论的?

科学和科学家的心理学。哲学和哲学家的心理学。

最健康的人的思维——假如他们同时也聪明的话——不仅仅是杜威型的，即由某个打乱均衡的问题或者麻烦所激发出来，问题解决后随即消失。思维同时也是自发的、娱乐性的、愉快的，并且常常自动地、毫不费力地产生出来，就像肝脏分泌胆汁一样。对这样的人来说，做一个能够思维的动物是享受，他们用不着在受折磨或烦恼时才产生思维。

176

思维并不总是有方向、有组织、有动机、有目标的。幻想、梦想、象征、无意识思维、稚气、情感思维、心理分析的自由联想，这些都以自己的方式具有生产性。健康者的许多结论和决定都是借助于这些方法做出的，它们在传统上与理性对立，但实际上与理性是协作的。

客观的概念。无偏见。被动地对现实的本质做出反应，不掺杂任何个人或自我的成分。问题中心而不是自我中心的认知。道家的客观性、爱的客观性与旁观者的客观性的比较。

七、临床心理学

一般来说，我们应该学会将任何自我实现的失败看做是心理病理学病例。普通或正常的人也和精神病患者一样属于病例，即使症状不算明显、紧急。

应该积极地理解心理治疗的目标和目的（对教育、家庭、医疗、宗教以及哲学的目标当然也应这样看待）。应该强调好的和成功的生活经验的治疗价值，如婚姻、友谊、经济上的成功等。

临床心理学与病理心理学不同。临床心理学还可以研究成功、幸福、健康的人的个体个案。临床心理学既可以研究健康也可以研究疾病，研究强健、勇敢、仁慈的人也研究软弱、胆怯、残酷的人。

病理心理学不应该仅限于研究精神分裂症，还应该研究像玩世不恭、独裁主义、失乐症、价值观丧失、偏见、仇恨、贪婪、自私等这样的问题。从价值观的角度来看，这些是典型的严重疾病。从技术的角度来看，早发性痴呆、躁狂症等是人类典型的严重疾病，因为它们限制了效率。不过，如果希特勒或者墨索里尼当时因为严重的精神分裂症而倒台（breakdown），那是上帝的赐福，可不是灾祸。从具有积极价值导向的心理学观点来看，我们应该研究使人在价值意义上变坏或者有局限性的干扰和妨碍。因此，从社会的角度看，玩世不恭当然比抑郁症更重要。

我们花大量时间来研究犯罪。为什么不同时也研究遵守法律、认同社会、博爱、社会良知呢?

除了研究好的生活体验，例如婚姻、成功、生儿育女、恋爱、教育等的心理治疗作用外，我们还应该研究糟糕的体验，特别是不幸，也包括疾病、匮乏、挫折、冲突等的心理治疗作用。健康者甚至似乎能将这类体验化弊为利。 177

研究兴趣（与研究厌烦相对）。富有生命力的人对生活的希望以及对死亡的抵抗。他们的热情。

我们关于人格动力、健康以及调节的现有知识几乎全部来自对病人的研究。研究健康人不仅将订正这些知识，直接教给我们心理健康的知识，而且我们肯定，还将教给我们远远多于我们现有水平的关于神经症、精神病、心理变态和心理病理学的知识。

对能力、智能、技术、技艺的临床研究。天职、感召、使命。

对天资、天赋的临床研究。我们研究低能者所花费的精力和物力比研究智者多得多。

人们通常所理解的挫折理论是残废（cripple）心理学的一个好例子。在太多的儿童养育理论中，孩子被以原始的弗洛伊德方式设想为一

个完全保守的机体，依附于已经完成的调整，没有继续进行新的调整并按自己的风格成长、发展。

迄今为止，心理诊断的技术被用来诊断病状，而不是健康。对于创造力、自我力量、健康、自我实现、催眠、疾病抵抗力，我们没有罗夏测验、主题理解测验或者明尼苏达多相人格检查表的常模。大多数人格调查表仍旧遵从伍德沃斯（Woodworth）最初的模式。它们开列了许多症状，好的或者表示健康的测验评分就是没有出现症状列表中的反应。

由于心理治疗可以使人们改善（improve），我们因为不去研究治疗后的人格而失去一个了解人们最佳状态的机会。

对于“高峰者”和“非高峰者”的研究，即对有高峰体验和没有高峰体验的人的研究。

八、动物心理学

在动物心理学中，饥和渴一直是研究重点。为什么不研究高级一些的需要呢？我们实际上并不知道白鼠是否有任何可与我们对于爱、美、理解、地位等的高级需要相比的东西。用目前动物心理学家所掌握的方法我们怎么能够知道呢？我们必须超越那种绝望的老鼠的心理学，这些老鼠被饿得要死，或者被电击和疼痛驱赶入一种极端的处境。如此的极端，人类很少经历过（类似一些研究在猴子和猿身上做过）。

对于理解和洞察力的研究应比机械识记、盲目联系学习法、智力水平的高低、思维的简单与复杂程度等方面的研究得到更充分的重视。对于一般动物的研究常使人忽略动物智力的高级水准。

当赫斯本德（Husband，1929）发现一只老鼠能够同人一样很好地学会走迷宫之后，迷宫就不应当被再作为研究学习的工具。我们早已得知人类比动物具有更高的学习本领，任何不能显示这一区别的研究方法就如同在低矮的屋顶下测量一个弯腰弓背的人的身高。在这种情况下，测量所得到的最多只是屋顶的高度。以迷宫为测量智力的尺度，不能测出学习和思维能力的高低，甚至不能测出老鼠在这方面的能力究竟有多大。

178

似乎非常可能的是，以高等动物而不是低等动物作为研究对象能够得到更多的关于人类心理的成果。

应该时刻记住，以动物为对象的研究势必要漏掉人类独有的那些能力，例如殉道、自我牺牲、惭愧、符号、语言、爱情、幽默、艺术、美、良知、内疚感、爱国主义、理想追求、诗歌与音乐创作、哲学与科学研究等。动物心理学对于研究那些人类与灵长类共有的特点是有帮助的，但对于研究那些人类独具的特点，或远比动物更高级的能力（如潜在的学习能力）是无济于事的。

九、社会心理学

社会心理学不应该仅仅研究模仿、暗示、成见、仇恨、敌意等。在健康人身上这些都是次要力量。

应当研究民主制的理论、无政府主义的理论。研究民主的人际关系、民主的领袖。研究民主政体的权力、民主制之中人民的权力、民主领袖的权力。研究无私的领袖的动机。健康的人厌恶对他人有控制权。低上限（low-ceiling）的概念，低等动物的权力概念过多地支配了社会心理学。

对竞争的研究多于对合作、利他主义、友好以及无私的研究。

当今，对于自由和自由人的研究在社会心理学中几乎没有或根本没有位置。

文化是怎样演进的？异端（the deviant）的存在有哪些好的作用？我们知道，没有异端，文化绝不能前进或改善。为什么异端一直没有得到更多的研究？为什么它们通常被看成是病态的东西？为什么不是健康的？

在社会领域内，对兄弟般的关系、平等主义的研究应得到与对阶级、社会等级以及统治的研究的同样的重视。为什么不研究宗教兄弟会、消费者与生产之间的配合、有目的性组建的和乌托邦式的社区？

在研究文化与人格的关系时，文化通常被看做原动力，仿佛它的塑造性力量不可抗拒。但是，它能够并且的确受到更强大、更健康的人们

的抵抗。文化适应只在一定程度上对一部分人起作用。应对独立于环境的情况进行研究。

民意测验的基础是非批判性地接受低层次的人的可能性的概念。例如，假定人们的自私或纯粹的习惯决定着人们的投票情况。这是事实，但只是人口中99%的不健康人的事实。健康的人至少是部分地根据逻179辑、常识、正义、公平、现实等来投票、购物或形成判断的，甚至当出于狭隘、自私的考虑，这样做有损于自己的利益时，也是如此。

在民主政体的国家中，寻求领导地位的人往往是为了有机会进行服务而不是控制别人。为什么这个事实遭到如此严重的忽视？尽管在美国历史和世界历史上它一直是一种意义深远的重要力量，但一直完全遭到忽视。很明显，杰斐逊（Jefferson）绝不是因为权力能为自己带来私利才寻求权力或领导地位的，而是他感到他应该奉献自己，因为他能够将需要做的事情做好。

应当研究职责感、忠诚感、社会义务感、责任心、社会道德心。研究好公民、诚实的人。我们花费大量时间研究犯罪，为什么不研究这些？

应当研究社会运动的参加者，为原则、正义、自由、平等而战的战士。研究理想主义者。

应当研究偏见、冷落、剥夺以及挫折的积极作用。心理学家很少研究病态心理（如偏见）的丰富的多面性。遭到排斥也有好的后果。当某种文化令人怀疑或当它不健康或腐朽时，情况尤其如此。受到这种文化的排斥，尽管可能感到痛苦，但对个人来说也是一桩好事。自我实现的人常常这样自我排斥，他们对于自己不赞同的亚文化群退避三舍。

相对来说，我们对于暴君、罪犯、心理变态者的了解远比对圣徒、骑士、行善者、英雄、无私的领袖的了解要多。

习俗有好的一面，有积极的影响。好的习俗。健康与病态社会中互相对立的价值观。“中产阶级”的价值观念也是如此。

善良，慷慨，博爱，慈善。这些概念在社会心理学教科书中几乎没有涉及。

富有的自由主义者，如富兰克林·罗斯福、托马斯·杰斐逊，他们不惜牺牲自身的经济利益，为正义和公理而斗争。

有大量的反犹太的、排斥黑人的、种族主义的、仇恨外国人的作品，但这样一个事实很少被认识到，即也存在着支持犹太人、支持黑人以及对不幸者的同情。这反映出我们侧重于敌意，而忽视了对利他主义、对不幸者的同情和关心。

应该研究体育运动的道德、公平、公正、正义感以及对他人的关注。

在人际关系和社会心理学的教科书中，爱情、婚姻、友谊以及医生与病人之间的医疗关系应该作为范例在有关章节进行探讨。但目前，这些问题很少为教科书所重视。

心理健康者对于推销、广告、宣传、他人意见、建议、模仿和威望的抵制能力以及独立自主性要比一般人高，这些心理健康的标志应该由应用社会心理学家进行广泛研究。 180

文化相对论过分强调人的被动性、可塑性、不定形性，忽视了人的自主性、成长趋势和内在力量的成熟。社会心理学必须摆脱这一桎梏，它既应当研究被动的，也应当研究积极的力量。

心理学家和社会学家要为人类提供经验价值系统，否则没有人能提供。仅此一个问题就产生了无数的其他问题。

从人类潜能积极发展的观点看，第二次世界大战期间，心理学是一个失败，它只是被非常多的心理学家当作一门技术来应用，而且只应用已知的知识。实际上，“二战”中心理学研究没有新的理论进展，尽管有些迟到的发展。许多心理学和其他科学家与那些只关心赢得战争、不关心赢得和平的目光短浅的人为伍。他们完全忽视了战争的实质所在，只把它看成技术角逐，而认识不到它实际上也是观念的斗争。心理学界没有能阻止这些错误的发生，比如没有把技术与科学加以区别的原则，没有任何价值理论使他们认清什么是民主的人民，认清为什么而战，认清战争的侧重点在哪里和应该在哪里。这些心理学家只研究涉及手段的问题，而不是研究有关目的的问题，他们既可以被民主的力量利用，也

可以被纳粹主义利用，他们的努力甚至几乎无助于本国抵抗独裁的力量的增长。

社会制度、文化本身历来没有被看做是一种满足愿望、创造幸福、促成自我实现的力量，而被看作是一种塑造、强迫或阻碍个性的力量。“文化是一系列的问题，还是一系列的机会?”文化塑造论很可能是长期同病态心理打交道的结果，以健康心理为对象的分析表明文化是提供各种愿望满足的源泉，这一观念同样适合于经常被看做是起塑造、训练、影响个性作用的家庭。

十、人格

所谓适应良好的人格或良好适应的概念实际上是为成长和进步的可能性设置了一个低矮的天花板。母牛、奴隶甚至机器人都可以是适应良好的。

儿童的超我通常被认为是恐惧、惩罚、失去爱、遗弃投射在儿童心理上的产物。对于那些有安全感、得到了爱和尊重的成年人和儿童的研究表明，在爱的认同的基础上，在使他人欢乐幸福的愿望的基础上，以及在真理、逻辑、正义、一致性、是非感、责任感的基础上，可以建立起一种内在良知。

181 健康的人的行为更多地由真理、逻辑、正义、现实、公正、合理、美和是非感等决定，而较少地由焦虑、恐惧、不安全感、内疚、惭愧等心理左右。

我们对下面这些做过研究吗：无私、无嫉、坚强的性格、意志力、乐观、友好、现实主义、自我超越、果敢、勇气、真诚、耐心、忠诚、可信赖、责任?

当然，对于积极心理学来说，最相关和最适当的研究对象是心理健康（也包括审美健康、观念健康、身体健康等)。但积极心理学更强调对健全的人的研究，如那些有安全感、有自信心、富有民主思想的、精神愉悦的、宁静、安稳、平和的、富于激情的、慷慨、善良的人，以及那些创造者、圣徒、英雄、强人、天才等。

什么能够产生社会所期待的优秀品格，如善良、社会良知、助人为乐、社会感、认同感、宽容、友好、正义感、义愤感等?

我们积累了许多病理学的词汇，但有关于健康和超越方面的词汇却很少。

被剥夺和焦虑感有一定的积极后果。对正义和非正义原则的研究是必要的，同样，对自我约束原则的研究也是必要的。自我约束原则产生于同现实的接触，产生于不断总结经验、教训、挫折的过程。

对于个性和个体化的研究（不是古典意义上的个性差异），我们必须发展一门个性科学。

为什么人与人之间存在差异（文化适应、文化的印记)?

什么是对事业的献身？什么力量导致人们忠诚地将自身奉献于一项超越自我的事业或使命?

满足、快乐、平和、沉静的人格。

自我实现者的品味、价值观、态度和选择不是建立在相对的、外在的基础上，而在很大程度上是建立在内在的、现实的基础上。因此，他们追求的是真、善、美，而不是假、恶、丑，他们生活在稳定的价值观念体系中，而不是生活在毫无价值观念的机器人式的世界中（在这个世界中只有风格、一时的风尚、他人的意见、模仿、建议、威望)。

自我实现的人有较高的焦虑水平和焦虑容忍度，内疚、冲突、惭愧的情况也是这样。

通常，在对儿女—父母关系的研究中，似乎它们被当成了一个困难、一个犯错误的机会来研究。它们原本应是一种乐趣和快乐，是极好的享受机会。常常被看成是令人烦恼的青春期少年人也应是这样。

第十五章　关于科学的心理学研究

182　对科学的心理学解释起源于这样一种敏锐的认识，即科学是人类的创造物，而不是自动发生的、与人无关的或具有自身固有规律的纯粹“事物”。科学产生于人类的动机，它的目标是人类的目标。科学是由人类创造、更新以及维持的。它的规律、组织以及表达，不仅取决于它所发现的现实的性质，而且还取决于完成这些发现的人性的性质。心理学家，特别是有一定临床经验的心理学家，会很自然和本能地亲自接触病人，他们是以个人的方式通过研究人，而不是通过研究人所制造的抽象物来进行的，科学家与科学的关系也是这样。

有的人错误地认为事实并非如此，他们坚持主张科学完全是自主的，能够自我调节，并将科学视作一场与人类利益无关的，有其固有的、类似于棋类游戏般不变的规则。然而，心理学家必须将这些企图看成是不切实际的、错误的甚至是违反经验实证的精神的。

科学首先是一种人类的创造，必须得到心理学上的检验。在这一章中，我希望能给出上述认识的一些更重要的含义和结果。

一、科学家的心理[①]

1. 科学家的动机

像人类的所有其他成员一样，科学家也是被多种需要所促动的。这些需要是人类所共有的，包括对食物、安全、保护、关心、群居、感

---

① 从这一节一直到后面“对科学家的研究”之前为止，是《动机与人格》英文第二版的内容，在第三版中被删节。——译者注

情、爱、尊重、地位、身份、自尊、自我实现或发挥个人所特有的和人类所共有的多种潜能的需要。这些需要对于心理学家来说是最为熟悉的，原因很简单，它们受到挫折就会引起病态。

研究较少，但通过共同的观察仍然可知的是对于纯粹知识的认识性需要（好奇），以及对于理解的需要（哲学的、神学的、建立价值系统解释的需要）。

最后，最不为人所知的是对于美、对称，也许还包括对于简洁、完满、秩序等的冲动，我们可以把它们称为审美的需要，以及表达、表现的需要，还有也许与这些审美需要有联系的使某事趋向完满的需要。

到目前为止，似乎所有其他需要、欲望或驱力不是上面所列举的基本目的的手段，就是神经症的或某些学习过程的产物。

很明显，认识的需要是科学哲学家最关心的。在科学的自然历史阶段，推动科学向前发展的最大动力是人的持久的好奇心。在更理论化和抽象化的水平上，科学则产生于人的同样持久的理解、解释以及系统化的欲望。然而，对于科学特别不可缺少的是后一种理论的冲动，因为纯粹的好奇心在动物那里也很常见。

当然，在科学发展的整个阶段，确实也包括其他动机。最初的科学理论家常常认为科学在本质上是一种帮助人类的手段，而这一点现在却经常被忽略，例如，培根就期望科学能大大改善人类的贫穷以及疾病的蔓延。现已证明：甚至在希腊科学中，虽然柏拉图式的纯粹非体力的沉思是一种牢固的传统，注重实际和人道主义的倾向也相当有力。一般来说，对于人们的趋同和归属的感情，以及更强烈的对人类的爱的感情，往往是许多科学工作者的原始动机。一些人投身于科学，就像他们同样也会投身于社会工作或者医学一样，都是为了帮助人们。

最后，我们必须清楚地认识到：其他任何人类的需要都可以成为涉足科学、从事或者深入研究科学的原始动机。科学研究，也可以作为一种谋生手段、一种取得威望的源泉、一种自我表达的方式或者任何神经症需要的满足。

就大多数人而言，更常见的是所有同时发生作用的动机的各种程度

不同的联合，而不是一个单一的原始的最重要的动机。最有把握的设想是：任何科学家的研究工作都不仅是由爱，也是由单纯的好奇所促动的；不仅是由威望，也是为了挣钱的需要促动的，等等。

2. 理智和冲动的协作性质

总之，现在很清楚，把理性和动物性对立起来的两分法是已经过时了。理性和进食一样完全是动物性的，至少是人类的动物性。冲动并不一定同智力判断相对，因为智力本身就是一种冲动。总之，在健康者身上，可以越来越清楚地看到，理智和冲动是协作的，而且强烈地倾向于殊途同归，而不是分道扬镳。非理性不一定是反理性的，而常常是亲理性的。意动和认知之间的长期差异和对抗，通常本身就是社会或个人病态的产物。

人对爱或尊重的需要和对真理的需要完全一样，是“神圣的”。“纯”科学的价值比“人本主义”科学的价值并不更多，也不更少。人性同时支配着两者，甚至没有必要把它们分开。科学可以给人带来乐趣，同时又能给人带来益处。希腊人对于理性的尊崇并没有错，而只是过分排他。亚里士多德没有看到，爱和理性完全一样，都是人性的。

在认识需要的满足和情感需要的满足之间，存在着暂时的冲突。这种偶然的情况，向我们提出的是整合、协调以及并行的问题，而不是冲突以及对立的问题。纯理论科学家的纯粹、客观、不偏不倚的非人本主义的好奇心可能会对其他同样重要的人类动机的满足造成威胁，例如对于安全。我在此所指的不仅是明显的原子弹的例子，而且还包括一个更普遍的事实，即科学本身暗含着一个价值系统。总之，纯理论科学家所能达到的境界不是爱因斯坦或牛顿，而是搞集中营试验的纳粹“科学家”和好莱坞的“疯”科学家。一种更完美的、更人道和更具超越性的关于科学和真理的定义是可以找到的。为科学而科学正如为艺术而艺术一样，都是病态的。

二、科学的多元性

正如人们在社会生活中、在职业中、在婚姻中那样，人们在科学工

作中也寻求多种不同的满足。科学对于所有人都能投其所好，无论对年轻的、还是年老的，勇敢的、还是胆怯的，富有责任感的、还是寻找欢乐的都是这样。一些人直接在科学中追求人道主义的目标，另一些人则明确地喜欢科学的非个人、非人类方面的性质。一些人主要是寻求条理的清晰和规则的井然，另一些人则强调内容，想知道更多“重要的”事情，尽管它们可能不够精细、准确。一些人想开辟和开创新路，另一些人宁肯做整理者的工作：整顿、清理、管辖已经赢得的阵地。一些人在科学中寻求保险，另一些人则寻求冒险和兴奋。我们不可能描绘出唯一理想的妻子，同样也不可能描绘出唯一理想的科学、科学家、方法、问题或研究活动。正如我们可以赞成一般的婚姻，同时仍保留个人趣味的选择一样，我们在科学中也可以是多元的。

对于科学，我们至少可以分辨出以下功能：

(1) 它的寻求问题、提出问题、鼓励预感、提出假设的作用。

(2) 它的试验、检测、证明、反驳的作用；它的重复和检验实验的作用，它的积累事实的作用；使事实更为可靠的作用。

(3) 它的条理化、理论化以及构建的作用，它进行范围越来越大的概括的作用。

(4) 它的收集历史、博学的作用。

(5) 它的工艺方面的作用；作为工具、方法、技术的作用。

(6) 它的管理、经营和组织方面的作用。

(7) 它的宣传和教育的作用。

(8) 它的为人类服务的作用。

(9) 它提供给人以欣赏、享受和欢庆的愉快，以及它带给人以荣誉的作用。

这些繁多的作用必然意味着劳动的分工，因为很少有人能集所有这些技巧于一身，劳动的分工需要不同种类的人，以及不同的兴趣、能力和技巧。

兴趣反映并表现了性格和人格。科学家对于学科的选择就体现了这一点，例如选择物理学而不是人类学。在学科内部各个领域的选择上也

是这样，例如研究鸟类学而不是主攻遗传学。在某个具体领域中对某一具体研究课题的选择仍然体现了这一点，不过程度较低罢了，例如研究倒摄抑制而不是顿悟；另外，这一点还可用于解释对于方法、材料、精确度、适用性以及可行性与当前人类利益的密切程度等的选择。

在科学中我们大家互相补充和需要。假如每个人都喜欢物理学而不喜欢生物学，科学的进展将无从说起。很幸运，在科学的追求上，我们各有不同的趣味。这就像我们并非都爱同样的气候、相同的乐器一样。因为一些人喜欢小提琴，另一些人喜欢单簧管或鼓，乐队才可能演奏得成。科学也是这样，由于不同的趣味，在最广泛意义上的科学才成为可能。既然每个人都能提出不同的问题，熟悉不同的领域，正如在艺术、哲学、政治中一样，科学也需要各种各样的人（而不是能够容忍各种各样的人），甚至精神病患者也可能有特殊用处，因为他的疾病使他在某些特殊方面特别敏感。

由于一个人"关于人类的知识"常常仅仅意指"关于他自身的知识"这一事实，在科学中，一元论的压力是一种真正的危险。我们非常容易将自己的趣味、偏见以及希望投射到整个宇宙上去。例如，物理学家、生物学家和社会学家早已表明，由于他们所选择领域的不同，他们在一些重要方面有根本区别。由于这种在趣味上的区别，我们完全可以合情合理地希望他们对科学、方法、目标以及科学的价值有着各不相同的定义。很清楚，正如我们在人类其他领域里所做的那样，在科学家之间，我们也同样需要容忍和接受个体的差异。

三、对科学家的研究

对科学家的研究显然是对科学进行研究的一个基本的甚至是必须的方面。因为科学作为一种体制在一定程度上是人性的一些方面的扩大了的投影，这些方面的知识的任何增长都会自动地在科学上扩大许多倍。183 例如，每一门科学以及每一门科学中的每一种理论，都将受到以下知识增长的影响：（1）偏见和客观性的实质；（2）抽象过程的实质；（3）创造力的实质；（4）文化适应以及科学家对文化适应的抵制的实质；（5）

意愿、希望、忧虑、期盼等对感知的干扰；（6）科学家的角色或地位的实质；（7）我们文化中的反理智论；（8）信仰、信念、信心、确定等的实质。

四、科学和人类价值

科学是建立在人类价值观基础上的，并且它本身也是一种价值系统（Bronowski，1956）。科学的产生以及目标的确定来自于人类感情的需要、认知的需要、表达的需要以及审美的需要。任何这样一种需要的满足都是一种“价值”。对真理或确定性的追求是这样，对安全的追求也是这样。简洁明了、用语精练、优美雅致、朴素率真、精确无误、匀称美观，这类审美需要的满足不但对工匠、艺术家或哲学家是价值，对于数学家和科学家也同样有价值。

这些情况还没有涉及这样一个事实，即作为科学家，我们分享着我们文化的基本价值，并且，至少在某种程度上可能将不得不永远如此。这类价值包括诚实、博爱、尊重个人、社会服务、即使是被人误解了也仍然民主地尊重个人做出自己的决定的权利，维持生命与健康、消除痛苦、尊重他人应得的荣誉、讲究信用、讲体育道德、“公正”等。

很清楚，“客观性”和“客观的观察”是需要重新解释的术语。“排除价值”最初意指排除神学的以及独裁主义者的教义，因为它们预先判定事实。这种排除在今天，就像在文艺复兴时代一样是非常必要的，因为我们仍然需要我们的事实尽可能地不受干扰。即使在我们国家中，虽然当前有组织的宗教活动对于科学只是一种微弱的威胁，但我们仍然要与强大的政治和经济的信条相抗衡。

五、理解的价值观

然而，我们现在已知的防止人类的价值观干扰我们对自然、社会以及我们自身的感知的唯一途径，是始终对这些价值观有非常清醒的意识，理解它们对感知的影响，并借助这种理解做出必要的修正（所谓干扰，指的是精神决定因素与现实决定因素间的混淆，而我们试图理解的

是后者)。对价值、需要、愿望、癖好、忧虑、兴趣以及神经症的研究，必须成为所有科学研究的基本方面。

这个论点还必须包括以下几个对全人类来说是最普遍性的倾向：抽象、分类、发现相同点和不同点，以及大体上有选择性地注意现实并依据人的兴趣、需要、愿望和忧虑来改变和重新安排现实。以这种方式，在各种各样的类别下组织我们的感知，在某些方面是有利的和有用的，184 而在另一些方面又是不利的和有害的，因为，它使现实的某些方面异常突出鲜明，同时又使现实的另一些方面不引人注目。必须清楚，尽管自然界为我们提供了进行分类的线索，而且有时还有“天然的”分界线，然而这些线索常常只是最低限度的或模棱两可的。我们往往必须创造一种分类或把某种分类强加于自然。在此过程中，我们不仅依据自然的启示，还要依据我们自己的人性，我们自己的无意识的价值、偏见和兴趣。假如科学的理想就是将理论中人的决定因素减少到最低限度，那么只有通过很好地了解这些人为因素，而不是通过否认它们的影响才能达到这一目的。

忐忑不安的、纯粹的科学家应感到放心，因为关于价值观的所有这些搅扰人心的论点的宗旨，是要更有效地达到科学的目标，即改进我们关于自然的知识，通过研究掌握知识的人来清除我们现有知识中的杂质(Polanyi，1958，1964)。

六、人类和自然界的规律

人类的心理学规律和非人类的自然的规律在某些方面是相同的，但在某些方面又完全不同。人类在自然界中生存这一事实，并不意味着人类的法则和规律都需要与自然界的相同。人类生活在现实世界中，当然不得不对现实让步，但是，这并不意味着人类就不能够拥有与自然不同的内在规律。愿望、恐惧、梦想、希望，它们的规律完全不同于卵石、电线、温度或原子。建构哲学的结构绝不同于建筑桥梁。一个家庭或一块水晶必须以不同的方式研究。我们关于动机和价值观的论述，并没有要使非人类的自然界主体化或心理化的意思，但我们当然必须使人性心

理学化。

非人类的实在独立于人类的愿望和需要。它们既不慈善、也无恶意，它们没有意图、目的、目标或职责（只有生物才有意图）。它们没有意动的和情感倾向。即使整个人类消失了，这个实在仍然存在——这并不是不可能发生的事情。

按实在的本来面目，而不是按我们对它的喜好去认识实在，无论是从“纯粹的”无利害关系的好奇心角度看，还是从为了当前人类的直接目的而预测和控制实在的角度看，都是妥当的。康德的这一主张的确是正确的：我们绝不可能完全地理解非人类的实在，但更接近于完全理解却是可能的，可以或多或少地真正理解。

七、科学社会学

对科学社会学以及科学家社会学的研究应获得更多的注意。假如科学家部分地是由文化变量决定的，那么，这些科学家的产物也是如此。科学在什么程度上需要其他文化中的人的贡献，科学家也就必须在何种程度上摆脱他所属文化的限度，以做到更合理地感知，在什么程度上科学家必须是一个国际主义者而不仅是一个美国人，在什么程度上科学家的产物决定于他们的阶级或阶层——要全面地理解文化对感知自然的“污染”情况，人类必须面对这些问题，解决这些问题。 185

八、认识实在的各种方法

科学仅仅是认识有关于自然、社会以及心理实在的一种手段。有创造性的艺术家、哲学家、人道主义作家甚至就是挖渠道的工人也可以成为真理的发现者。他们也应像科学家那样备受鼓励。[①] 这些人不应该被看成是彼此排斥甚至是必须相互分离的。一个科学家同时也可以是一

---

① 今天，理想化的艺术家和理想化的科学家的主要区别或许可以表述如下：第一，前者通常是在独一无二（唯一、独特、个体）的知识或发现方面的专家，而后者则是在普遍规律（一般化、抽象）方面的专家；第二，艺术家更接近作为问题的发现者、发问者或设想者的科学家，而不是更接近作为问题的解决者、检验者和确定者的科学家。后三项功能处理变量和可检验量，通常是科学家独有的责任。

个诗人、哲学家甚至梦想家，他们几乎肯定比其狭隘的同事更进了一步。

如果这种心理学的多元论致使我们把科学当成是多种多样的才能、动机、兴趣的管弦乐曲，科学家和非科学家之间的界限也就变得模糊了。忙于批判和分析科学概念的科学哲学家与对纯理论感兴趣的科学家之间的差别，肯定要小于后者与纯技术科学家之间的差别。提出较系统的人性理论的剧作家和诗人当然更接近于心理学家，其程度胜过后者与工程师的相似度。科学史学家可以是一个历史学家或者科学家，哪一个都行。对小说情节个案做仔细研究的临床心理学家或医生从小说家那里得到的收益，可能比从事着实验及抽象研究的同事那里得到的收益更多。

我没有发现能够绝对地区分科学家与非科学家的方法。人们甚至不能把从事实验性研究作为一个标准，因为有很多吃科学家这碗饭的人从来没有、而且永远也不会做一个真正的实验。一个在大学里教化学的人，虽然在化学方面没有任何新发现，只是读化学杂志、重复他人的实验，他也认为自己是一个化学家。这个人比起一个聪明的对地下室发生了系统探索的兴趣的12岁的学生，或者对可疑的广告宣传进行核实的多疑的家庭妇女来，也许离一个科学家的标准更远一些。一个研究协会的主席在哪些方面仍然是一个科学家？他的时间也许完全用于搞行政和组织工作。然而，他却乐意称自己为科学家。

如果一个理想的科学家集创造性的假设者、细心的检查实验者、哲学体系的创立者、历史学者、工艺学家、组织家、教育家、作家、宣传家、应用者以及鉴赏者于一身，那么，我们可以很容易地想象到，理想的科学小组也许应该由至少九个独特的、能起不同作用的专家组成，其中不需要全能的科学家！

186

但是，当我们指出科学家—非科学家的两分法过分简单时，我们也必须重视这样一个普遍性的发现：从长远的观点来看，专业过于狭窄的人是成不了大事的，因为这样，他作为一个完整的人就不免有所损失。一般化的、全面的健康人比一般化的残缺人，能够把大多数事情做得更

好；一个企图通过压抑自己的冲动与感情来成为非常纯粹的思想家的人，结果反而成了一个只能以病态的方式思考问题的病态的人，即他成了一个糟糕的思考者。一句话，我们可以认为，一个有一点艺术细胞的科学家，比起一点也没有的同事来，是更好的科学家。

假如我们采用个案历史的方法，这就非常清楚了。我们伟大的科学人物通常都有广泛的兴趣，确实不是狭隘的技术专家。从亚里士多德到爱因斯坦，从达·芬奇到弗洛伊德，这些伟大的发现者都是多才多艺的多面手，他们具有人文主义、哲学、社会以及美学等方面的兴趣。

我们应得出这样的结论：科学中的心理多元论使我们懂得，有许多道路通向知识和真理，创造性的艺术家、哲学家、人道主义作家，不论是作为个体还是作为单一个体中的若干侧面，都能成为真理的发现者。

九、心理健康

在其他条件都相同的情况下，我们可以认为一个愉快的、无忧无虑的、平静的以及健康的科学家（或艺术家、机械师或行政官员），比起他在不愉快的、忧虑的、不安定的以及不健康的时候，是更好的科学家（或艺术家、机械师或行政官员）。神经质的人歪曲现实，苛求现实，把过早的概念化强加给现实，他们害怕未知的、新奇的东西，他们过多地被他的人际需要所决定，而不是一个对现实的好的报告者，他们太容易受惊恐，他们太渴望他人的赞同，等等。

这一事实至少有三个含义：首先，科学家（或更恰当地讲是一般的真理追求者）要做得好，在心理上应该是健康的，而不是病态的。第二，也许可以认为，当一种文化改进了，它所有人民的健康也随之改进之时，对真理的追求也就改进了。第三，我们应该认为，心理治疗可以使科学家在个人机能方面得到改进。 187

我们已经承认这样一个事实：较好的社会条件往往会通过我们施加

争取学术自由、终生教职、提高薪水等方面的压力来帮助真理的探索者。[①]

① 对于那些认识到这是一种革命性的主张的读者，以及那些感到有必要进一步阅读的读者，我强烈主张他们钻研这一领域的伟大著作，即波拉尼（Michael Polanyi）的《个人知识》（1958）。假如你尚未研究这一著作，你就不敢认为自己对于下一个世纪胸有成竹。假如你没有时间，或没有意愿和精力来读这一本书，那么我向你推荐我的《科学心理学：一个新的探索》（Maslow，1966），这本书有短而易读的优点，同时观点又与波兰尼的著作相似。本章和上述两本书、以及本书“推荐阅读”部分的另一些著作，很好地阐述了反映在科学领域中的新的人本主义的时代精神。

第十六章　方法中心与问题中心

数十年来，人们越来越多地注意到了“官方”科学的缺陷和罪过。188 但是，除了林德的卓越分析以外（Lynd，1939），人们几乎一直忽视了对导致这些过失的根源的讨论。这一章试图说明，传统科学，特别是心理学的许多缺陷的根源，在于以方法中心（means centering）或者技术中心的态度来解释科学。

我用方法中心一词指代这样一种倾向：认为科学的本质在于它的仪器、技术、程序、设备以及方法，而并非它的疑问、问题、功能或者目的。在其简单的形式上，方法中心将科学家混同于工程师、内科医生、牙科医生、试验室技师、吹玻璃工人、尿液分析家、机器操作工等。在思考的最高层次上，方法中心体现为将科学与科学方法混而一谈。

一、过分强调技术

一味地强调优美、完善，强调技术和设备，常常造成这样的后果：在总体上减弱了重要性和深远价值，减弱了问题的意义和创造性的意义。几乎每一个攻读心理学博士学位的学生都会懂得这在实践中意味着什么。无论一个实验实际上多么无足轻重，只要在方法上令人满意，它就很少受到批评。而一个大胆的、开创性的问题，由于可能会遭到“失败”，常常尚未开始被检验就被批评所扼杀。的确，科学文献中的批评似乎通常只是对方法、技术、逻辑性等的批评。在我熟悉的文献中，我 189 想不起曾看到过哪一篇论文批评另一篇论文无关紧要、过分琐碎或者意

义不大。[①]

因此，逐渐增强的倾向是，学位论文的课题本身无关紧要，只要表达得好即可。一句话，论文无须再是对人类知识的新贡献。只要求博士研究生了解其研究领域内的技术手段以及现成的积累资料，对于好的研究计划的重要性通常并不予以强调。结果就是，显然是完全没有创造力的人也可能会成为“科学家”。

在较低的层次上——在高中和大学的理科教学中——也能看到类似的结果。学生被鼓励去把科学等同于直接地操纵装置，而且是按照从操作手册中学来的死板程序来进行的———句话，遵循他人的指导，重复他人的发现。从来没有人告诉学生说科学家是不同于技术员或者科学书籍读者的。

这些论点是很容易被误解的，我无意贬低方法；我只是想指出，甚至在科学中，手段也很可能与目的相混淆。使科学获得尊敬和有效性的只能是科学本身的目标或目的。有作为的科学家当然必须关心自己的方法，但这仅仅是因为它们能够帮助他达到自己合理的目的，即解决重要的问题。如果忘记这个，他就成了弗洛伊德所说的那种整天擦眼镜但不使用眼镜的人。

方法中心论往往将技师、“设备操纵者”而不是“提问者”和解决问题的人推至科学的统帅地位。即使不想制造一个极端和不真实的分裂，也仍然可能指出只知道怎样做的人和除此之外还知道为什么而做的人之间的区别。前者人数众多，不可避免地倾向于成为学术界中的一个术士阶层（class of priests），以及仪式、程序方面的权威。这种人在过去一直不过就是令人讨厌的角色，但现在，由于科学事关国家和国际政策，他们就可能成为一个有作用的危险因素。由于外行理解操作者比理解创造者和理论家要更容易，这就使上述倾向加倍危险。

---

① 但是甚至那些学者也喜欢尽力在小课题上做大文章。他们称之为开创性研究。重要的是他们发现的事实为前人所不知，而不是这些事实是否值得知道。也许其他专家迟早会将这些事实派上用场。所有大学里的专家们实际上都在向着不可知的结果，以蚂蚁筑巢的耐心彼此为对方写作（Van Doren，p. 107）。

“运动爱好者”是坐着观看运动员比赛的人。



方法中心的一个强烈倾向就是不分青红皂白地过高看重数量关系，并且将它视为目的本身。这是因为，以方法为中心的科学过于强调表达的方式，而不是表达的内容。于是，形式的优美和精确便与内容的中肯和丰富对立起来。

持方法中心论的科学家往往不由自主地使自己的问题适合于自己的技术而不是相反。他们往往这样发问：用我现在掌握的技术和设备可以攻克哪些课题呢？而不是像通常应该的那样向自己提问：我可以为之奉献精力的最关键、最紧迫的问题是什么？如果不是如此又怎样来解释下面的现象呢：大多数平庸的科学家将毕生精力耗费在一个狭小的区域内，这个区域的疆界不是由关于世界的一个根本性问题来划定，而是由一件设备或者一种技术的局限性来划定的。在心理学中，很少有人会体会到“动物心理学家”或者“统计心理学家”这些概念的幽默。它指的是那些只要能够分别使用自己的动物资料或者统计资料就不在乎它们是否能解决任何问题的人。这最终会使我们想起那个有名的醉汉，他不是在钱包丢失的地方，而是在路灯下寻找钱包，理由是，“那儿光线好”。或者，使我们想起这样一个医生，他使自己的所有病人都大为光火，因为他只知道一种治病的方法，用唯一的药方对付所有的疾病。 190

方法中心论的另一个强烈倾向是将科学分成等级。这样做是非常有害的。在这个等级中，物理学被认为比生物更“科学”，生物学又比心理学更“科学”，心理学则又比社会学更“科学”。只有基于技术的完美、成功和精确，才可能设想这样一个等级。以问题为中心的科学是不会提出这样的等级的。因为根据它的观点，没有谁会认为在某种本质上，失业问题、种族偏见问题、爱的问题不如星体问题、钠的问题或者肾功能的问题重要。

方法中心论往往过于刻板地划分科学的各个部门，在它们之间筑起高墙，使它们分属彼此分离的疆域。当有人问 J. 洛布他究竟是心理学家、化学家、物理学家还是哲学家时，他只回答说：“我解决问题。”较通常的答案的确应当是这样的，假如科学界中有更多像洛布这样的人就好了。但是，我们迫切需要的这些特性却遭到一种哲学上的明确的抵制

和干扰：这种哲学要使科学家成为技师或者专家，而不是成为富有冒险精神的追求真理的人，即成为懂得什么而不是思考什么的人。

如果科学家们将自己看做是提出问题和解决问题的人而不是专业技术员，那么人们的注意力就会转向最新的科学前沿，转向那些我们了解最少但最需要了解的心理和社会问题。为什么很少有人涉足这些领域呢？从事心理学问题研究的科学家与从事物理学和化学研究的科学家的人数相差悬殊，这种现象到底是怎样产生的？让一千个头脑敏捷的人专注于生产更先进的炸弹（就算是更好的青霉素吧），或是让他们去研究和解决民族、心理治疗或者剥削的问题，两者哪个于人类更有利呢？

科学中的方法中心论在科学家与其他寻求真理的人之间，在他们理解问题和寻求真理的各种不同方法之间制造了巨大的分裂。如果我们把科学定义为对真理、顿悟和理解的寻求，那么要将科学家与诗人、艺术家以及哲学家作个区分一定很困难。[①] 他们关心的可能是同样的问题。191 当然，最终还是要承认在它们之间有语义学上的区别，并且必须承认，这种区别一定主要是基于用以预防失误的方法和技术的不同。然而，假如科学家与诗人、哲学家之间的界限不像当今这样不可逾越，显然这将有利于科学的进步。方法中心论仅仅将他们归于不同领域；问题中心论则将他们考虑为互助的协作者。多数伟大的科学家的个人经历表明，后一种情况较前一种更接近真实。许多大科学家本身又是艺术家和哲学家，他们从哲学家那里获得的帮助，不亚于从自己的科学同行那里获得的帮助。

二、方法中心与科学上的正统

方法中心通常不可避免地产生一种科学上的正统，科学的正统随后又制造出一种异端。科学上的问题和疑难几乎不可能用公式来表达，不

---

① “你必须热爱问题本身。”——Rilke
“我们已知道所有的答案，所有的答案：那就是我们所不知道的问题。”——A. Macleish, *The Hamlet of A. Macleish*, Houghton Mifflin.

可能将其分类或者归入档案系统。过去的问题不再是问题，而是答案。将来的问题尚未出现。但是用公式表达过去的方法与技术并将它们分类则是可能的。于是，这些公式就被称作“科学方法的原则”。它们被奉为经典并且罩上传统、忠实和历史的光环，因而也往往成为对于今天的束缚（而不是仅仅具有启发和帮助作用）。在缺乏创造力、墨守成规和胆怯的人的手中，这些“原则”实际上就是要求我们只按照前人解决他们的问题的方法来解决我们现在的问题。

这种态度对于心理学和社会科学来说尤其危险。要做到绝对科学这道命令通常是被解释为：要使用自然科学和生物科学的技术。这样，在许多心理学家和社会科学家中间就出现了这样的倾向：不去发明创造新技术，而是模仿旧的技术。然而，他们的发展程度、研究的问题、他们掌握的资料与自然科学有本质的不同，因此新的技术是必不可少的。在科学中，惯例是个危险的“恩赐”，而忠实则是绝对危险的。

科学正统观念的一个主要危险是：它倾向于阻止新技术的发展。假如科学方法的原则已经公式化，那么剩下的事就只是应用它们了。新的方式方法必然是可疑的，它们常常受到敌视，如心理分析、格式塔心理学、罗夏测验等就是如此。遇到这样的敌意，也许在某种程度上是由于新的心理科学和社会科学所需要的同时并存、相互关联的逻辑推理和数学尚未发明出来。

一般说来，科学的发展是协作的结果。否则，有局限性的个人怎能做出重要的甚至伟大的发现？一旦没有了协作，发展易于完全停滞不前，直到出现某个不需要帮助的巨人。正统观点意味着拒绝帮助异端。既然正统和异端领域中都很少有天才，这意味着，只有正统科学能够持续地、平缓地发展。我们可以想到，异端观点在长期的令人厌倦的忽视或反对中受到阻碍，然后突然冲破障碍（假如它们是正确的），继而变成正统观点。 192

正统观点中还有一种为方法中心论所滋养的也许更为严重的危险性，它对于科学的权限加以越来越多的限制。正统观念不仅阻挡新技术的发展，它往往还阻挡许多问题的提出，根据是，人们满可以认为这样

的问题用现有技术不能解决（例如，关于主观的问题、关于价值以及宗教的问题）。正是这种愚蠢的根据导致了那种没必要的认输，那种自相矛盾的说法和那个“非科学问题”的概念，没有任何问题我们敢于提问和回答。的确，任何读过并且懂得科学历史的人，不敢谈论不能解决的问题，他只会谈论尚未解决的问题。依照后一种说法，我们的行动就有了明确的动力。它会推动我们进一步发挥独创性和创造力。用当前科学正统观念的说法——我们用（我们了解的）科学方法能干一些什么？——我们被鼓励走向反面——自愿作茧自缚，退出人类兴趣的广阔领域。这种倾向会走向令人难以置信的危险的极端。最近，国会试图设立一个全国研究基金会，在讨论中，竟有许多物理学家建议，所有心理科学和社会科学不得享受基金会的利益。理由是，这些学科“不够科学”。假如不是由于单纯尊重成功的高精尖技术，完全忽视科学的提问的本质，以及它来源于人类价值观和动机这个事实，那么，还会有什么理由来提这样的建议呢？作为一个心理学家，我应该怎样解释我的物理学家朋友们的这种以及其他类似的嘲弄呢？我应该使用他们的技术吗？但它们对于我的问题毫无用处，它们怎么能解决心理问题？或许这些问题不应该得到解决？要不，科学家应该完全退出这个领域，把它还给神学家？或者，也许存在某种从个人偏见出发的嘲笑吧？那么，它是否暗示心理学家愚蠢而物理学家聪明？这种本身并无理由存在的说法的依据是什么？是印象吗？那么，我必须谈谈我的印象，哪个科学团体中都有蠢人，谁也不比谁多，不比谁少。哪种印象更有根据呢？

我认为，只能说他们暗暗将技术置于首要位置——也许是唯一的位置，否则，我实在找不到其他可能的解释。

以方法中心为根基的正统观念鼓励科学家保持“安全、明智、稳妥”，而不是“大胆勇敢”；它使科学家的事业仿佛是在平坦的路上一寸一寸向前移动，而不是在未知领域中开辟新径。它使人对于未知事物持保守而不是进取的态度。它往往使科学家成为定居者，而不是开

拓者。[①]

科学家的恰当位置（至少间或）是处于未知、混沌、朦胧之中，面对难以应付的神秘且尚未被表达清楚的事物。一个问题导向的科学会根据需要，可以随时进入这种状态，并且正是在这里，他们被强调手段的科学方法所阻碍。 193

过分强调方法和技术促使科学家认为：(1) 他们比自己的实际状况更具有客观性，更少有主观性；(2) 他们不关心价值。方法在道德上是中立的，疑难和问题则未必如此，因为它们迟早会招来关于价值的所有难以调解的争论。回避价值问题的一个方法就是不强调科学的目标，而强调科学的技术。的确，科学方法中心倾向的一个主要根源似乎可能就是竭力追求尽可能客观（价值中立）。

但是，我们在第十五章已经看到，科学过去不是，现在不是，并且也不可能是完全客观的，科学不可能完全独立于人类的价值。而且，科学是否应努力做到绝对客观（而不是人类可能达到的客观），这一点也很值得讨论。本章中列举的所有错误证明了忽视人性的缺点的各种危险。神经症患者不仅为其徒劳的努力付出巨大的主观上的代价，颇具讽刺意味的是，他的思想能力同时也渐渐变得越来越差。

由于这种想象中的相对于价值的独立，价值的标准变得越来越模糊了。假如方法中心论哲学非常彻底（实际上它们很少如此），假如它们完全始终如一（实际上它们不敢这样，因为它们害怕得出明显愚蠢的结果），那么就不会有办法区别重要试验与不重要的试验，而只可能有技术上成功和技术上糟糕的试验。[②] 如果只使用方法标准，最无价值的研究就能要求受到与最富有成效的研究同样的重视。当然，实际情况并没有这样极端，这只是因为使用了不同于方法中心的尺度与标准。虽然这种错误很少以明显的形式出现，但是它的确经常以不太明显的方式存

---

① “天才人物是先头部队，他们闪电般地进入无人地带，然而必然留下不设防的侧翼。”(Koestler, 1945, p. 241)

② “科学家之所以伟大，与其说是因为他解决了一个问题，不如说他提出了一个问题，对这个问题的解决……将有助于真正的进步。”(Cantril, 1950)

在。在科学的历史中充满了可以证明这一点的实例：不值得做的事情也不值得把它做好。

假如科学不过是一整套规则和程序，那么它与国际象棋、炼丹术、牙科医生的行业以及防护学（umbrellaology）又有什么区别呢？[1]

---

① 牛津大学基督圣体节学院的理查德·利文斯通爵士把技术专家解释为"除了自己工作的最终目的，以及它在宇宙次序中的位置以外，理解有关他的工作的所有事情的人。"另有某人以类似的语调把专家解释为这样一个人：当他在陷入大错误时，避免了所有的小错误。

第十七章　陈规化的认知与真正的认知

即使在它（理性）承认不认识呈现给自己的对象的时候，它也相信 *194* 自己的无知仅在于不知道在那些经过时间考验的范畴中，哪一个适合于这一新的对象。在准备打开的抽屉中，我们把这一对象放进哪一个呢？在已经制作好的外套中，我们让它穿哪一件呢？是这一件，还是那一件，还是其他的？而"这一件"、"那一件"和"其他的"是早就已被构想好了的，是已经知道了的。有一种观点认为，我们必须给每一个新的对象都造出一个新的概念来，或许还要给它造出一种新的思维方式来。这种观点对我们来说是极其讨厌的。但是哲学史已向我们显示出各种体系之间的永恒的冲突，我们不可能令人满意地将现实的东西套入我们现成概念的现成外套中，这也显示了量体裁衣的必要性。

——柏格森：《创造性的进化》（*Creative Evolution*，1944，pp. 55－56）

对于心理学的各个领域来说，在没有偏见、期待、意愿、希望、恐惧或焦虑侵扰的情况下，在对具体的、特异的、独特的、单纯的认知的两个类型：陈规化的认知和清新的、谦逊的、接纳的、道家式的认知之间，存在着一个重要的不同。情况似乎是这样的，大多数的认知行为是对陈规的陈旧的、心不在焉的确认和分类。这种在已经存在了的类型目录之中所进行的懒散的分类，与全神贯注地对独特现象的多面性所进行真实的、具体的感知有着深刻的不同。对任何体验的全面评价和品味，都只能来自于这样的认知。

对于所有经验、行为和个体，心理学家都可以有两种不同的态度。他可以研究一种经验或行为本身，把它们看成是独一无二、自具特征的，

也就是说，把它们看成是与整个世界上任何其他经验、人或行为迥然不同的。或者，在对经验作出反应的时候，他也可以不将它们看成是独一无二的，而是将它们看成是典型的，亦即将它们看成是这一或那一经验类别、范畴或标题中的一个例证或代表。这就是说，他并不是在最严格的意义上检查、注意、感受或体验某一事件的。一位档案员只消查看几页档案，便可将它归入甲类或者乙类。上面提到的那种心理学家的反应就与这位档案员的反应相似。我们可以用"标签化"一词来表示这种活动。对那些不喜欢新词的人来说，"BW 似的抽象活动"（abstracting BW）一词也许更好一些。写在下方的字母 B 和 W 代表柏格森（Bergson）和怀特海（Whitehead）。这两位大思想家对我们理解那种危险的抽象活动贡献最大。

这种区别是随着对作为心理学基础的基本理论进行严肃研究而自然出现的副产品。总的来说，绝大多数美国人的心理活动都是这样进行的，即现实好像是固定不变而不是发展的（是一种状态而不是一个过程），好像它是分离的、附加的，而不是互相联系、形成格局的。这种对现实的动力学方面和整体论方面的盲目无知造成了学院派心理学的诸多弱点和失败。即便如此，我们还是没有必要制造一个相互对立的二分法，或者选择一个制高点来作战。在这里既有稳定性又有变化，既有相似性又有差异性。"整体—动力论"也有可能像"原子—静态论"一样片面而不切实际。如果说我们强调一方而牺牲另一方的话，那是因为，要把这幅图画圆，恢复平衡，这样做是完全必要的。[1]

在这一章中，我将根据这样一些理论上的考虑来讨论一些认知问题。笔者深信，许多被当做认知的东西实际上只是认知的替代物，都只是一些经过了两道手的戏法。人都是生活在流动变化的现实中的，但人又往往不愿承认这一事实，由此造成的那些生活的迫切需要就使得这样一些戏法成为不可缺少的了。由于现实是动态的，又由于当代西方人只能较好地认知静止不动的东西，这样，我们大量的注意、感觉、学习、

195

① 以上两段文字为英文第二版的内容，在第三版中被删节。——译者注

记忆和思维所处理的，实际上不过是来自于现实的静态抽象物或者理论建构，而不是现实本身。

也许有人会认为本章旨在反对抽象化和概念。为了防范这种误解，我想明确表示，离开了概念、概括和抽象化，我们将无法生存。但问题在于，它们必须建立在经验的基础之上，而不能空洞无物。它们必须植根于具体现实之中，与具体现实联系在一起，它们必须要具备有意义的内容，而不能只是一些词句、标签和单纯的抽象概念。本章所要论述的是那种病态的抽象活动，那种“把具体事物简化归结为抽象概念的活动”，以及抽象活动的各种危险性。

一、注意

注意的概念与感觉的概念之间存在着一定的差别。相对而言，注意的概念更侧重于那种选择性的、准备性的、具有组织功能和动员性的行动。这些行动不一定是完全由人所注意的现实的本质来决定的，不一定都是纯粹的和新鲜的反应。注意也要由个体机体、人的兴趣、动机、偏见以及过去的经验等来决定，这是人所共知的。

然而，下面这一事实更符合我们的论点：在注意反应中，我们可以觉察到新鲜的、独具特色的注意与陈规化的、标签化的注意（通过这种注意，一个人可以在外部世界中辨认出一套业已存在于他的头脑中的范畴）之间的区别。这就是说，注意完全有可能仅仅是为了在世界上辨认出或发现那些我们自己放在那里的东西，也就是说，在经验发生之前预先对它进行判断。换句话说，注意有可能只是对过去的合理化，或只是为了努力保持现状，而不是对变化的、新奇的和流动的东西的真正的识别。我们只要注意那些已知的东西，或者将那些新奇的东西改换成已熟悉的东西的形式。

这种陈规化的注意对机体的好处和坏处都同样是显而易见的。很明显，如果我们仅仅是要把一种经验贴上标签或者归入某一类，这就可以节省我们的许多精力，我们根本不需要竭尽全力，进行充分的注意。毫无疑问，贴标签没有专心致志的注意那样劳神费心。而且，贴标签并不

要求注意力高度集中，不需要机体调动全部资源。注意力高度集中对于感觉或理解一个重要、新奇的问题是必不可少的，但我们都知道，这是极其耗费精神的，因此相对来说没有标签化那么常见。公众一般都比较喜欢流行的读物、简短的小说，文摘杂志、千篇一律的电影和充满陈词滥调的谈话。总的说来，他们都力求避免真正的问题，或者至少是强烈地偏爱那些千篇一律的虚假的解决办法。所有这些也都证明了上述结论。

标签化或类型化是一种部分的、象征性的、有名无实的反应，而不是一种完整的反应。它使得行为的自动化成为可能（也就是说使得一个人有可能同时做几件事情），而这又意味着，低级活动以一种类似于反射反应的方式进行下去的同时，会使高级活动成为可能。总而言之，我们没有必要去注意经验中那些我们业已熟知的因素。[①]

196

这里涉及一个悖论，因为以下两种情况都同样是真实的：（1）我们倾向于不去注意那些不能贴上我们已经准备好的标签的东西（即某些陌生的东西）；（2）正是那些异乎寻常的、陌生的、危险的和咄咄逼人的东西最容易吸引我们的注意力。一个新奇陌生的刺激有可能是危险的（例如黑暗中的声响），也有可能是不危险的（例如窗户上挂起的新窗帘）。我们将最充分的注意力给予那些陌生而危险的事物，而对那些熟悉和安全的事物，我们所给予的注意力则十分微弱；此外，对那些新奇而安全的事物，我们往往给予不多不少的注意力，否则它就会转化为熟悉而安全的事物，即会被贴上标签。[②]

有一种有趣的思考是从这样一个奇怪的倾向出发的，即新奇陌生的东西要么根本不能吸引我们的注意力，要么就势不可挡地夺走了我们的注意力。我们中的大部分人（不那么健康的人）似乎都只对那些威胁性的体验做出反应。好像必须把注意看成是对危险做出的反应，似乎是在

---

① 关于更多的实验例子，见巴特莱特（Bartlett）的精彩绝妙的研究（1932）。

② 假如一个人从生到死都能把那些新的东西吸收同化到旧的东西中去的话，假如每当有什么新东西咄咄逼人地违反或破坏了他业已熟知的那一系列概念时，他都能够看到它只是表面上与那些熟悉概念不同，并且能够给它贴上标签，把它当成一个乔装打扮起来的老朋友，那么没有什么事情比这更让人惬意的了。……对于那些高高在上的，我们没有概念来指示、没有标准来衡量的东西，我们既不感到好奇，也不感到惊讶。（James，1890，第2卷，110页）

警告我们必须采取某种应急反应。这些人将那些非威胁性、没有危险的体验置于一旁，不予理睬，这些体验似乎根本就不值得注意，人们也没有必要对它们做出任何其他认知上或情感上的反应。对他们来说，生活要么是遭遇一场危险，要么就是解除危险。

但是对有些人来说，事情却并非如此。这些人并不仅仅对危险的情况做出反应。或许是因为感到更安全和更自信，他们有闲心去对那些不但没有危险、相反地还使人愉快激动的体验做出反应，能够去注意这些体验，甚至为此而如醉如狂。我们已经指出，这种积极的反应，不管是柔和的还是强烈的，不管是一种轻微的愉快还是一种势不可挡的狂喜，都与紧急反应毫无二致，都是自主神经系统以及机体的五脏六腑的总动员。这两种经验的主要差异就是，人们从内省中感到一种经验是令人愉快的，而另一种经验则是令人不快的。这一观察使我们看到，人不仅被动地适应世界，而且还积极地从世界中获得享受，甚至还主动地将自己强加到世界上去。大多数这类差异都可以用精神健康（姑且这样称呼）这一因素的变化来加以解释。对于那些相对说来焦虑不安的人来说，注意都毫无例外是一种应急机制，世界或多或少被简单地划分为危险的和安全的两种类型。

这种注意与标签化注意之间的真正差异是由弗洛伊德关于“自由浮动注意”[①] 这一概念所提出来的。弗洛伊德之所以向人们推荐被动的而

---

① 因为，每当一个人刚刚有意识地把注意力集中到一定程度，他就立刻开始对他面前的材料进行选择。在他头脑中有一点会固定住、特别的清晰，而其余则随之被忽略。他在这种选择活动中会遵循他对自己喜好的东西的各种期待。但这却是万万要不得的；如果一个人在这种选择活动中完全遵循自己的期待，那么就会出现这样的危险，即他除了能够发现那些已知的东西之外，别的什么也发现不了。如果一个人遵循着自己的各种倾向性的话，那么任何必须感知的东西就肯定会被弄得虚假不实。我们不要忘记，一个人所听到的事情的意义无论如何，有很大一部分只有在以后才能被认识到。

医生都要求病人不带评价和选择地将在他身上所发生的一切如实报告出来。我们将会看到，平均分配注意力的原则是这种要求的必然结果。病人服从“心理分析的基本规则”，会给医生的治疗工作带来很大方便，但如果医生自己不遵循“平均分配注意力”的原则的话，他就会失去这诸多方便。对于医生来说，这一规则应该这样来表述：一切有意识的努力都必须排除在注意力之外，一个人的“无意识的记忆”应该充分发挥作用。或者，我们可以用简单的技术术语来表述这一规则：一个人必须单纯地倾听，而不能费力记住特殊的事情。（Freud，1924，p. 139，pp. 324－325）

197 不是主动的注意，这是因为主动的注意总是将人的一系列期待强加给世界。这样一些期待会淹没现实的声音，如果现实的声音过于微弱的话。弗洛伊德要我们屈从、谦卑和被动，只去关心现实要对我们说什么，使我们所感觉到的一切都由物质的内在结构来决定。这等于是说，我们必须把体验看成是独一无二的，看成是与世界上所有其他东西完全不同的，我们需要做出的唯一努力就是去把握体验的自身性质，而不是去试图发现它是如何适应我们的理论、方案和概念的。这毫无疑问是在鼓励"以问题为中心"，反对"以自我为中心"。如果我们想要把握我们面前的某一体验的自身的和内在的本质的话，我们就必须最大限度地抛开自我及其经验、预想、希望和恐惧。

在此，把科学家、艺术家研究体验的各自不同的方法做一番我们业已熟悉的（甚至是千篇一律的）对比，这对我们也许不无帮助。如果我们容许自己去构想"真正的科学家"和"真正的艺术家"这样的抽象概念的话，那么我们就可以说，科学家基本上是力求把体验加以分类，将某一体验与其他体验联系起来，将它置于其在关于世界的一元哲学中应有的位置上，探寻这一体验在哪些方面与所有其他体验相同或相异。科学家倾向于赋予这一体验一个名称，为它贴上一个标签，把它放到它应有的位置上去，一言以蔽之，把它进行分类。而一个艺术家最感兴趣的就是他的体验所具有的独一无二的特征。他必须把体验视为一个个别的对象。每一个苹果都是独一无二的，都与别的苹果毫无共同之处，每一位模特、每一株树、每一个脑袋都是独特的——没有任何一样东西是与别的东西完全相同的。有一位批评家在评论一位艺术家时说道："他看见了别人视而不见的东西。"他对于把体验加以分类，或把它们归入到头脑中的卡片目录中去的工作丝毫不感兴趣。他的任务是要看到经验的新鲜之处，然后，如果他有这种才能的话，再采取某种方式把这种经验凝固起来，让那些不那么善于感觉的人也能看到经验的新鲜之处。齐美尔（Simmel）说得好："科学家看见某物是因为他了解它，而艺术家了解某物则是因为他看见了它。"

像所有的陈规一样，这样一些陈规也是危险的。这一章所隐含的一

个观点就是，科学家的直觉和艺术气质也完全可以变得更强，他也可以更加欣赏和尊重未经加工的、直接的经验。同样，在科学家眼中的对现实的研究和理解中，除了要使艺术家的反应更加合理和成熟之外，还应该加深这种反应。艺术家和科学家都必须执行同一道命令："必须认识整个现实"。 *198*

二、感知

陈规化的概念不仅适用于对偏见的社会心理学分析，而且还适用于感知这一基本心理过程。感知也许并不是对真实事件的内在本质的吸收和记录。对经验进行分类，为它贴上标签，而不是对它进行检查。这种活动其实并不是真正的感知。我们在这种千篇一律的感知中所做的一切，恰好类似于我们在言谈中不断地使用陈词滥调。例如，当我们被介绍给另一个人的时候，我们有可能对他感到新鲜，并且力求把他当作一个与生活中其他人不甚相同的独一无二的个体来加以理解和感觉。但是，我们却往往给他贴上标签，或者把他归到某一类型的人当中去。我们将他置于某一范畴中，而不是把他看成一个独一无二的个体。我们往往把他看成是某一概念中的一个例证，或者某一范畴中的一个代表。换言之，一个进行陈规化感知的人应当更类似于档案管理员而不是照相机。

在标签化感知的许多例证中，我们可以列举人们对以下各种东西进行感知时的那种倾向：

（1）那些熟悉、陈旧的东西，而不是那些陌生、新鲜的东西；

（2）那些系统化和抽象的东西，而不是那些实际的东西；

（3）那些有组织、有结构和单一的东西，而不是那些混乱的、没有组织的和模棱两可的东西；

（4）那些已经命名的或可以命名的东西，而不是那些没有命名的和不能命名的东西；

（5）那些有意义的东西，而不是那些无意义的东西；

（6）那些习以为常的东西，而不是那些异乎寻常的东西；

(7) 那些人们期待的东西而不是那些出乎意外的东西。

而且，每当某一事件是陌生的、具体的、模棱两可的、没有命名的、没有意义的、异乎寻常的或者出乎意料的时候，我们还强烈地倾向于把这一事件加以扭曲，削足适履地将它塑造成一个更为常见、更为抽象、更有组织的形式。我们往往把事件当作某些范畴的代表，而不是根据这些事件本身将它们看成是独一无二的和独具特色的。

在罗夏测验中，在格式塔心理学、投射测验和艺术理论的文献中，关于所有这些倾向我们都可以找到不计其数的描述。早川（Hayakawa，1949，p. 103）曾经举出一个艺术教师作例子："这位教师经常告诉他的学生说，他们画不出一只个别的手臂来，这是因为他们将这只个别的手臂看成是一只一般的手臂，而且，由于他们这样来看待个别的手臂，他们往往就以为他们知道这只手臂应该是什么样子了。"沙赫特尔的那本书也充满了这类有趣例子（Schachtel，1959）。

显然，一个人如果只是为了将某一刺激物归类到一个业已构造起来的范畴系统中去，那么他对这一刺激物就无须了解很多；但是，如果他是想去理解和正确评价这一刺激物，那就没有这么容易了。真正的感知应将刺激物当成独一无二的，必须整个包容它，完全吸收它、理解它，因而也就需要耗费更多的时间，相比之下贴标签、编目录是转瞬之间即可完成的。

199

很有可能，标签化远远没有新鲜的感知那样有效，这主要是因为它具有这一转瞬之间即可完成的特点。在标签化感知中，只有那些最为突出的特征才能用来决定反应，而这些特征很容易使人误入歧途。因此标签化往往使人犯错误。

这些错误具有两方面的重要性，因为标签化感知同样也使得人们不大可能去改正原先的错误。一个被纳入标签中的人强烈地倾向于保持原来的状态，任何与陈规老套不相符合的行为都只能算作例外，无须认真对待。例如，假如我们出于某种缘故确信某人不诚实，然后我们想在某一次玩纸牌时捉住他，不幸却未能捉住，我们通常还是仍旧把他唤作贼，认为他之所以变得老实，是出于某种特殊的缘故，或者是为了掩人

耳目，或者是出于偷懒，诸如此类。如果我们对他的不诚实深信不疑的话，那么即使我们从未发现他做什么不诚实的事情，这也无关紧要。我们尽可以将他视为一个恰巧不敢在我们面前玩弄戏法的贼。或者我们可以将他这一与平常不一致的行为视为是有趣的，认为它并不代表这个人的本性，不过是逢场作戏而已。

关于标签化或陈规化的这种认识在很大程度上可以回答下面这一古老的问题，即人们怎么会在真理已经昭然若揭的时候还要顽固地坚信谬误。我知道，对这种拒绝接受证据的态度，人们通常认为完全用压抑或一般来说用动机力量就可以加以解释。毫无疑问，这种看法也是对的。但问题是，这一看法是否揭示了全部真理，是否本身就是一个完满充足的解释。我们的讨论表明，人们看不到证据，还有别的原因。如果我们自己处于接受这种陈规化态度的那一端，我们就可以略微地体会到那强加于对象身上的不公正的待遇。如果我们被随意地与许多其他一些人相提并论，而我们感到自己在许多方面与这些人有所不同，我们就会感到自己受到了侮辱，感到自己未得到公正的评价。关于这一点，再没有人比威廉·詹姆斯表述得更好的了。他说："理智在处理对象时所做的第一件事就是将它同别的东西一并归类。但是任何对我们具有举足轻重的重要性，能够唤起我们的献身精神的对象都使我们感觉到它好像必定是特殊的和独一无二的。假如一只螃蟹知道我们如此干脆利落、毫无歉意地将它归到甲壳纲动物中去，并以此对它进行处置的话，它也许会怒不可遏的。它会说，'我不是这样的东西，我是我自己，仅仅是我自己'。"(William James, 1958, p.10)

三、学习

习惯的意思往往是企图通过使用以前某一成功的解决办法来解决眼前的某一问题。这意味着：(1) 必须把眼前的问题置入某一问题范畴中去；(2) 必须选择对这一特殊范畴中的问题最有效的解决办法。因此，这里就必然要牵涉到归类亦即标签化。

200

习惯现象再好不过地描述了一个同样适用于标签化注意、感知、思

维、表达等的现象，即一切标签化的结果都是“要把世界冻结起来”。但实际上，世界在永恒地流动变化着，宇宙万物都处在一个发展过程之中。从理论上讲，世界上没有任何东西是静止不动的（虽然对于实际的目的而言，许多东西确是静止不动的）。如果我们必须十分严肃地看待理论的话，那么，每一经验、每一事件、每一行为都以这种或那种方式（不管是重要的还是不重要的）有别于以前曾经发生过的或者将来还要再发生的一切别的经验、行为，等等。

这样一来，把我们有关科学与常识的各种理论和哲学都建筑在这一基本的和不可避免的事实的基础之上，似乎就是合情合理的了。怀特海也曾反复指出这一点。但事实上，我们大多数人都并不是这样做的。以前曾经有人认为存在着虚无的空间，那些处于时间延续中的事物被推动着漫无目的地漫游于其中。虽然现在我们那些最老练的科学家和哲学家都摒弃了这样一些陈旧的观念，但这些口头上遭到摒弃的观念作为我们所有那些较低级的思维反应的基础却仍然继续存在着。虽然我们已经而且必须接受一个变化发展的世界，但我们却很少是怀着情感与热情这么做的。我们都仍然是牛顿的信徒。

这样，对所有可列为标签化的反应，都可以做这样一个重新界定，它们都企图冻结或阻止一个运动变化的过程世界（process world）的运动，使之静止不动，以便能够处理这个世界，我们好像只有在这个世界不动时才能处理它。这种倾向的一个例子就是，那些静态的原子论数学家们为了以一种静态的方式来对待运动和变化，而发明了一个天才的戏法，这就是微积分。但是为了本章的目的起见，那些心理学方面的例子也许更加切题。那些头脑静止的人都倾向于把一个过程世界凝固起来，使之暂时静止不动，因为他们不能处理和对付一个处于流变中的世界。我认为，所有习惯，当然还有各种复制性学习，都无一不是这种倾向的例证。

这种倾向达到了这样一种程度，以至于归类是对结论的过早的固化，因为这个人害怕未知，减弱和避免焦虑的期望促成了固化。因而，泰然自若于未知事物或与此类似的事物的人，能够容忍模糊，在他们的

感知中较少地受到促动（Frenkel-Brunswik，1949）。最好是把动机和感知间的密切关系认作是心理病态现象，而非健康的表现。非常坦率地说，这个关系是一个稍有病态的机体的征兆。在自我实现者身上它很少存在；在神经质和精神病的人身上它大量存在，正如在妄想和幻觉中所体现的。描述这种不同的一种方式是说，认知在健康人那里相对来说是非动机性的；在病态人那里相对来说是动机性的。

正如詹姆斯很久以前指出的，习惯是保守性的机制（1890）。为什么会这样呢？一方面，因为任何习得性的反应，仅仅由于其存在便足以阻止对同一问题的其他习得性反应的形成。但是另外还有一重要原因，虽然也同样重要，通常却被学习理论家们忽视了，这就是，学习不仅仅事关肌肉反应，还事关情感偏爱。我们不仅仅学说英语，我们还学习去喜爱和偏向于它（Maslow，1937）。这样一来，学习就不完全是一个中立的过程了。我们不能说，“如果这一反应是错误的话，我们就把它抛弃掉，或者用一个正确的反应来代替它，这是再容易不过的了”。因为通过学习，我们在一定程度上已经束缚住了自己，献上了自己的忠诚。因此，如果我们愿意把法语学好的话，那么当我们所能找到的唯一的教师口音不好时，我们最好干脆不学，等我们找到一个好老师时学习起来会更为有效。基于这同样的原因，我们不能同意科学领域中那些不切实际地对待假设和理论的人的观点。他们说：“即便是错误的理论也好于没有理论。”如果我们前面的考虑还有某些道理的话，那么真正的情况绝没有这么简单。正如一句西班牙谚语所说的：“习惯起初如蛛丝，最后如钢缆。”

这些批评绝不适用于一切学习，它们只适用于原子式的和复制性的学习，亦即对彼此孤立的特定反应的识别和回忆。许多心理学家在他们的著作中都把这种复制性学习看成好像是过去对现在发生影响的唯一方式，看成好像是过去的经验教训能够有效地被用于解决现在的问题的唯一方式。这是一个天真的想法，因为我们在这个世界上实际习得的许多东西（亦即过去那些最为重要的影响）都既不是原子式的，也不是复制性的。过去最为重要的影响、最有影响的学习类型，是我们所谓的特征

或内在学习（Maslow，1968a），即对我们所有经验在性质上的一切影响。因而经验并不像拣硬币一样是机体一个一个地习得的；如果这些经验有某些深刻影响的话，它们就会改变整个人。这样，某一悲剧性的经验就会使他由一个不成热的人变为一个更加成熟的人，能够使他变得更加明智、更加宽容、更加谦卑，使他能够更好地解决成年人生活中的所有问题。与此相反的理论则会认为，这样一个人只是以某种特殊的方式获得了处理或解决如此这般的一个特殊问题（例如他母亲的死）的技巧。他除了在这方面有所变化而外，并无任何别的变化。这样一个例子实际上比通常那些把一个错误的音节同另一错误音节胡乱联系起来的例子远为重要、远为有用，更可以用来作为典范，而后者在我看来除了与其他错误音节有关系外，与世界上的其他一切无关。[1]

202

如果世界是处于一个过程之中的，那么每个瞬间就都是新的和独一无二的。从理论上说，所有问题都必然是新的。根据过程理论，任何一个典型的问题都是以前从未遇到过的，都是根本不同于任何其他问题的。根据这一理论，一个与过去的问题十分相似的问题必须被理解成一种特殊的情况而不是一种典型的情况。如果事情确实是这样的话，那么凭借过去以寻找一个特定的解决办法就不仅是有益的，而且也有可能是危险的了。我相信，这一点不仅在理论上是真实的，而且在实际上也是真实的。无论如何，任何一个人，不管他有什么样的理论偏见，都会同意这样一个事实，即至少有些生活问题是新的，因而必须有新的解决办法。

---

① “正如我们所努力证明的，记忆并不是一种把往事存入抽屉中或记载到登记簿上去的能力。这里并没有什么抽屉或登记簿可言。正确地说，记忆甚至根本上就不是一种能力，因为能力总是间歇地发挥作用，只有当它愿意或者能够的时候，它才会发生作用，与此相反，把一些过去的东西堆积到另一些过去的东西上去，是不可能有任何停顿或松懈的。……

“但即使我们对此没有明确的认识，我们还是模模糊糊地感到我们的过去总是闪现在我们面前。如果没有我们自从降生以来所经历的整个这段历史的浓缩——不，还有我们出生之前的那段历史的浓缩，因为我们都带着我们父母的气质——的话，那么我们又是什么呢？我们的性格是什么呢？毫无疑问，我们在进行思想的时候仅仅依靠我们的过去的一小部分，但当我们渴望、意欲和行动的时候，我们则必须依靠我们的整个过去，包括我们思想的最初倾向。如此看来，我们的过去，作为一个整体，是以冲动的形式显示出来的，是以观念的形式而被感到的。”（Bergson，1944，pp. 7-8）

从生物学观点来看，习惯在人的适应方面起着双重的作用，因为它们既是必要的，同时又是危险的。它们必然意味着存在某种不真实的东西，即一个固定不变、静止不动的世界。但它们通常又被当做人最有效的适应工具之一，而这又意味着有一个变化的、动态的世界。习惯是一种业已形成的对某一情况的反应或对某一问题的解答。因为它是已经形成了的，它就会发展成一种惰性，抗拒变化。但是当某一情况已经发生了变化，我们对它的反应就也应该随之而发生相应的变化，或者做好迅速变化的准备。因此，习惯的存在有可能比毫无反应更加糟糕，因为习惯阻止我们并使我们不能及时对某--新的情况做出必要的新的反应。

如果我们从另一个观点来描述这一悖论，也许有助于使这一点更清楚一些。可以说，我们建立起习惯是为了在处理反复出现的情况时节省时间、努力和思考。如果一个问题以同样的形式一再出现，而我们有着会自动出现的某种习惯性的应答方案，我们当然能够节省大量的思考，不管这一问题何时出现，我们都能自如地处理。这样看来，习惯无非就是对某一反复出现的、不变的和熟悉的问题的反应。之所以可以说习惯是一种“好像”反应（as-if reaction）——“好像世界是静止的，常住不变的”，原因就在于此。许多心理学家都注意到作为适应性机制的习惯的基本的重要性，因而都一致强调重复现象。上面那种解释毫无疑问就是由此而出现的。

在许多时候，这种情况都是按它应该的那个样子出现的，因为毫无疑问，我们的许多问题实际上都是重复性的、熟悉的，相对说来是不变的。一个从事所谓比较高级的活动、思想、发明和创造的人会发现，作为先决条件，这些活动需要无数精细的习惯来解决日常生活中的小问题，以便创造者能够自由地把他的精力投入到所谓更高级的问题中去。但这里却又牵涉到一个矛盾，甚至可以说是一个悖论。实际上，世界并不是静止的、熟悉的和重复不变的，相反，它常常处在一个流变的过程中，是常新的，总是要发展成为某一别的东西，变化不居、流变不止。我们用不着讨论这一点是否合理地概括了世界所有方面的特征；为了论述的方便，我们不妨认为世界的某些方面是恒常不变的，而另一些方面

203

则不是如此，这样我们就可以避免不必要的、形而上学的辩论。如果我们承认这一点的话，那么我们也就必须承认，不管习惯对于处理世界的那些恒常不变的方面是多么地有用，当机体必须处理世界上那些变化不居、起伏不定的方面时，当机体必须解决那些独一无二的、新的、以前从未遇到过的问题时，习惯却肯定会起某种阻碍的作用。[①]

我们在这里遇到了一个悖论，习惯同时既是必要的又是危险的，既是有用的又是有害的。毫无疑问，习惯能节省我们的时间、努力和思维，但使我们付出了很大的代价。它们是适应的一个最重要的武器，但它们却又对适应起着阻碍的作用。它们是解决问题的办法，但归根结底却又与新的非标签化思维背道而驰。也就是说，它们对新问题是束手无策的。在我们使自己适应世界的时候习惯尽管有用[②]，但它们却常常阻碍我们的发明能力和创造性，也就是说，它们常常阻碍着我们去使世界适应我们自己。最后，它们常常以一种懒惰的方式代替了真实的和新鲜的注意、感知、学习和思维。

四、思想

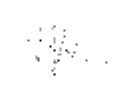
在这个领域内，标签化包含以下某一方面或某几方面含义：（1）人们仅有陈规化的问题，以及/或者（2）人们仅仅使用那些陈规化的和机械的习惯和技巧来解决这些问题，以及/或者（3）在生活中的所有问题出现之前，人们已经有了一系列现成的、简捷的和枯燥乏味的解决办法

---

① “我们面前是这样一幅人的图景：他面对着这样一个世界，在这个世界上，他必须用日益精细的反应来适应世界的无限多样性，他必须找到从直接环境的完全控制下摆脱出来的方法，只有这样，他才能生存下去，成为世界的主人。”（Bergson，1944，p. 301）

“我们的自由如果不通过不断的努力来更新自己的话，那么在它被肯定的那一时刻，它就会制造出不断增长的习惯，而这些习惯将会窒息自由，自由会被自动性所毁坏。即使是最活跃的思想在它的表达方式中也会变得干枯、僵化。言词与思想格格不入，字母会毁灭精神。”（Bergson，1944，p. 141）

② 最后我们还可以补充一点，如果我们得不到一套标签（参照系），复制性记忆就更是困难重重。关于这一结论的实验方面的证明，有兴趣的读者可以参见巴特莱特的那本写得极好的书（1932）。沙赫特尔（1559）在这一问题上也有卓越的见解。



与答案。这三种倾向加在一起，就几乎完全可以窒息人的创造性。[①]

1. 陈规化的问题

204

首先，一个强烈地倾向于进行贴标签的人做出的第一项努力通常就是要避免或忽视任何种类的问题。那些患有强迫症（compulsive-obsessive)的病人都以一种极端的形式证明了这一点。他们极有系统地管理和安排生活的每一个方面，因为他们不敢面对任何突如其来的事情，任何一个没有现成答案而需要有自信、勇气和安全作为保证才能加以处理的问题都会给这样的人造成严重的威胁。

如果这种人必须去感知问题的话，那么他首先做出的努力也不过是把这一问题纳入某一范畴中去，把它看成是一个熟悉的范畴中的一个代表（因为熟悉的东西不会使人感到焦虑）。他们试图去发现，“这一特殊问题能够放入以前曾经经历过的哪一类问题中去吗?”或者“这一问题适合于哪一个问题范畴呢？它能够被塞进去吗?”这样一种“置人”反应当然只有在人们感知到相似性时才有可能。我们不想去讨论相似性这一复杂问题，指出下面这一点就足够了：这种对相似性的感知并不一定就是对被感知的现实的内在本质所进行的谦逊的、被动的记录。不同的人是根据不同的、适合他们个人癖好的标签来进行分类的，但他们却都能成功地把经验标签化。这一事实也证明了上述结论。这样的人不愿意陷入茫然不知所措的境地中去，他们要把所有不能忽视的经验统统加以分类，即使他们感到有必要把这种经验加以裁剪、挤压甚至扭曲。

2. 陈规化技巧

一般说来，标签化的一个主要的有利之处就是，只要能够把问题成功地纳入某一范畴之中，随之就会自动出现一套处理这一问题的技巧。

---

① “……清晰和有秩序使得教授们能够处理可以预见的情况。它们对于保持现存的社会状况是不可缺少的。但光有它们还远远不够。超越清晰性和秩序对于处理那些不可预见的情况，对于进步，对于发现那些激动人心的东西是必要的。生命如果仅仅囿于组织结构之中，就会退化。那种把经验中的那些模糊混乱的东西组合进来的能力对于新的进步是具有关键性的。”（Whitehead，1938，p. 108）“生活的本质在于已经建立起来的秩序受到挫折。我们的世界拒绝接受完全的一致性那来势汹汹的影响。由于拒绝了这种影响，这个世界就朝着一个新的秩序进发，把这种秩序当作重要经验的基本前提。我们必须解释那朝向各种秩序形式的目标、那朝向新秩序的目标，那成功和失败的衡量尺度。”（Whitehead，1938，p. 119）

这还不是标签化的唯一理由。一位医生在处理一种虽然治不好但是已知的疾病时比在处理疑难病症时常常感到更为轻松一些。由此我们可以看到，那种把问题置入某一范畴中的倾向的背后潜藏着很深的动机。

如果一个人以前曾经多次处理过同一问题，那么适当的机制就会运转良好，随时可以发挥作用。当然，这就意味着一个人强烈地倾向于按以前的方式来处理同样的事情。正如我们所看到的，对问题的习惯性解决既有好处，又有坏处。实施上的轻松自如、节省精力、自动性、情感性选择、无焦虑，等等，是它的一些好处。而主要的坏处则在于失去灵活性、适应性和创造性，就是说，习惯通常会造成这样一个后果，即人们以为这个动态的世界能够被当成静止的世界来加以对待。

3. 陈规化结论

205

这一过程的最广为人知的例子大概就是合理化（rationalization）。为了我们的研究目的起见，对这一或类似的过程可以做如下界定，即人们事先就有一个现成的观念或不可逃避的结论，然后再进行大量的思维活动来支持这一结论，或为它找出证据来。（“我不喜欢那个人，我要为此去找一个正当的理由。”）这种活动其实不过徒有思维的外表而已。它并不是严格意义上的思维，因为它不顾问题的本质而得出了自己的结论。凝重的表情、激烈的讨论，对证据的搜寻，所有这些都不过是掩人耳目的烟幕，其实思考还没有开始，结论就已经命中注定了。人们还常常连这种思考的外表都不要，他们甚至懒得去做这种好像是在思考的姿态，光是相信就够了。这比合理化还省事。

一个人完全有可能按照在他生命的头十年中所获得的一套完整观念来生活，这套观念也许从未有过、将来也不会有任何哪怕是细微的改变。的确，这样一个人也许智商很高，因而能够把大量时间用于思维活动，从这个世界中选取哪怕是零星的证据来支持他的现成观念。我们不能否认，这种活动偶尔也会对这个世界有些用处，但人们似乎都明显地愿意把生产性的、创造性的思维活动与最熟练的合理化活动在字面上做出区分。合理化活动常常使人对真实世界熟视无睹，对新的证据无动于衷，使人在感知和记忆时发生扭曲，丧失掉对一个千变万化的世界

的适应能力。与这样一些更加引人注目的现象相比，与思想停止发展的其他一些迹象相比，合理化活动偶尔具有的一些好处是微不足道的。

但是合理化活动并不是我们所能举出的唯一的例子。当一个问题仅仅刺激了我们的各种联想，使我们从中挑选出那些最切合这一特殊场合的联想时，这同样也是标签化。

标签化思维看上去好像与复制性学习有一种特殊的相似性或关系。我们上面所举的三种类型的过程可以十分容易地被当成习惯活动的特殊形式来加以处理。这里明显地牵涉到与过去的某种关系。问题的解决办法实际上不过是从过去经验的角度来对新的问题进行分类和解决的技巧而已。这种类型的思维经常都等于是在漫不经心地处理和重新安排以前获得的复制性习惯和记忆。

整体动力性的思维（holistic-dynamic thinking）更明显地是与感知过程相联系的，而不是与记忆过程相联系。明白了这一点，它与标签化思维之间的区别就可以看得更加清楚一些了。整体思维所作的主要努力就是尽可能清楚地感知一个人所遇到的问题的内在本质，“在问题中感知其解决办法”（Katona，1940；Wertheimer，1959）。每一问题都是以其自身的情况和形式而被仔细考察的，简直就好像人们以前从未碰到过同样的问题一样。这种努力是为了搜寻出问题的内在的本质，而在联想思维中却是为了发现这一问题是怎样与人们以前曾经经验过的问题相联系和相类似的。 206

从一个实际的意义来看，就行为来说，这一原则可以简化成这样一句箴言：“我不知道——让我们来看看。”这就是说，每当一个人面对着一个新的情景，他并不是毫不犹豫地用以前已经明确决定好了的方式来对它进行反应。这一情景实际上在许多方面都与以前的情景有区别。当一个人说“我不知道——让我们来看看”的时候，他应该对所有这些不同方面抱着一种敏感，并且根据情况随时做出适当的反应来。

这并不意味着人们在整体思维中不利用过去的经验。人们当然要利

用过去的经验，关键在于，人们是以一种完全不同的方式来利用这些经验的，这一点在上面“学习”一节中关于特征或内在学习的讨论中已经描述过了。毫无疑问，联想思维确实会出现。但我们所讨论的是，究竟哪一种思维应被当作中心、范式或理想的模式。整体动力学家们的论点是，思维活动，如果它具有什么意义的话，应该具有发明创造性、独特性和天才性这样的意义。思维是一种技巧，凭借着它，人类能够创造出某种新的东西，而这又意味着，思维必须不时地与已经得出的结论发生冲突，并且在这个意义上是革命性的。如果它与一种思维的现状发生冲突的话，那么它就成为习惯、记忆或我们业已习得的东西的对立面了，这不因为别的，只是因为它从定义上说就必须与我们业已习得的东西发生冲突。如果我们过去习得的东西和我们的习惯运转得很好的话，我们就可以以一种自动的、习惯性的和熟悉的方式来进行反应。那就是说，我们用不着进行思考。从这一观点来看，思维可被看成是学习的对立面，而绝不是一种学习类型。夸张一点说，思维几乎可以被定义为一种突破我们的习惯、忽略我们的过去经验的能力。

人类历史上那些伟大的成就所代表的那种真正的创造性思维还牵涉到另外一个动力学方面。这就是它那特征性的冒险精神和勇气。如果这些词语在这里不是十分贴切的话，那么，当我们想到一个胆怯的小孩与一个勇敢的小孩之间的差异时，我们就能清楚地理解这些词语的含义。胆怯的小孩必须紧紧地倚靠着他的母亲，因为母亲代表着安全、熟悉和保护，而较为大胆的小孩则不然，他们往往更加自由地去冒险，能够远远地走出家门。那种与胆怯地紧抱着母亲相似的思维过程就是胆怯地抱住习惯不放。一个大胆的思想家——这种说法几乎是多余的，就像说“一个思想着的思想家”一样——在冒险离开安全熟悉的港口时必须能够摆脱过去，摆脱习惯、期待、学识、惯例和习俗，摆脱焦虑不安的情绪。

我们还可以看到，许多人的观点是通过模仿或依靠权威人士的建议而形成的。这类实例提供了另外一种类型的陈规化结论。它们一般都被看成是健康人性中的基本倾向，但是，如果我们把它们看成是体现了某

种轻微的心理病症，或者某种与之非常接近的东西，这也许更为确切一些。当牵涉到比较重要的问题时，这一类观点主要表现为一些过分焦虑不安、过分传统化的和过于懒惰的人（一些没有主见的、不知道自己的观点是什么的人，不相信自己观点的人）对一种没有组织结构的情景的反应，而这种情景没有固定的参照系。[①]

207

在生活的绝大多数领域中，我们所得出的结论和解决问题的办法多半都属于这种类型。我们在想问题的时候，也注意看别人得出了什么样的结论，以便我们自己也能得出同样的结论。显而易见，这样的结论并不是真正意义上的思想，也就是说，这种结论并不是由问题的本质所决定的，而是一些从别人那里拣来的陈规化结论，我们相信别人胜过了相信自己。

这样一种认识无疑有助于我们理解这个国家[②]的传统教育何以远远不能达到其预定目的。这里我们只想强调一点，这就是，我们的教育几乎从不努力去让人学会直接观察现实。相反，却让人戴上一副预先造好的完整的眼镜，借此去观察世界的每一个方面，如应该相信什么，应该喜欢什么，应该赞同什么，应该感到什么有罪。一个人的个性很少能够得到充分的发挥，也很少有人鼓励他鼓起勇气，以自己的方式去看待现实，破除迷信，勇于提出自己的不同意见。在高等教育中，各种陈规化倾向也触目皆是，我们可以在大学的课程表中找到这方面的证据。在这些课程表中，不管一门课涉及怎样变化不定、难以言说和神秘莫测的现实，都被一视同仁地安排为 3 个学分，而且，更为蹊跷的是，这些课都不多不少正好上 15 周。它们就像橘子一样被整齐地划分为彼此不同、互相排斥的门类。[③] 这类标签不是从现实中得来的，相反，它们是被强

---

① 关于这种情景的动力学的一个绝好的讨论可在弗洛姆（1941）那里找到。这同一主题在爱因·兰德（Agn Rand）的小说《本源》（1943）中也讨论过。在这一点上，《1006 及所有这一切》（Yeatman & Sellar，1931）既有趣，又很有教益。

② 指美国。——译者注

③ “科学常被当作某种稳定不变的东西来教给人们。其实科学是一个知识系统，其生命和价值依赖于它的流动性，只要新的事实或新的观点暗示着可能有别的结构，它就应该立即修正它那些最珍爱的结构。可惜，目前科学并不是当作这样一个知识系统来教授的。”

“我是这所大学的主人，凡我所不知道的都一概不是知识。”（Whitehead，1938，p. 59）

加到现实上去的。

所有这些都再明显不过了，但对此应采取什么样的措施就不那么清楚了。许多人在考察了标签化思维之后都极力推荐这样一个措施，即让学生逐渐摆脱标签的束缚，学会去关心那些新鲜的经验和那些特殊具体的现实，在这点上，怀特海说得很对：

> 我个人对传统的教育方法的批评就是，它们过分关心思维的分析活动以及公式化信息的获得。我的意思是说，我们本应去加强那种对个别事实进行具体评价的习惯，但我们却往往忽略了这一点。我们完全注意不到这些个别事实中出现的各种价值之间充分的相互作用，我们只是一味地强调各种抽象的陈述，而这些抽象的陈述却忽略了不同价值之间的这种相互作用。
>
> 目前我们的教育把以下两者结合了起来：一方面对少数几个抽象概念进行透彻的研究，另一方面对其余大量的抽象概念的研究则相对减少了一些。我们的教育程序过于迂腐了。学校的普通训练应该以引导年轻人对事物进行具体把握为目的，应该满足他们活动的热望。在这里当然也离不开分析，但这种分析只要描述出各个不同领域中各自不同的思维方式就足够了。在伊甸园里，亚当是先看见动物，然后再给它们命名的，而在我们的传统制度中却与此相反，儿童先给动物命名，然后才看见它们。
>
> 这样的专业训练只能触及教育的一个方面，而这一方面的重心在智力上，其主要工具是书籍。但专业训练显然还有另一个方面，这一方面的重心应该落在直觉上，应该避免与整体环境的分离，其目标是尽可能少地对整体进行分割，而去对整体进行直接把握。现在我们最需要的那种一般性，就是对各种各样的价值进行直接评价。(Whitehead，1938，pp. 284－286)

208

五、语言

语言主要是一种体验和传达普遍规律性信息的绝好手段，亦即一种

标签化的手段。当然，语言也企图界定和传达那些特殊具体的东西，但常常因其最终的理论目标而告失败。[①] 它在处理某一特殊事物时最多就是赋予它一个名称，但名称毕竟不能描述或传达出这一事物，不过是给它贴上一个标签罢了。一个人要认识特殊事物就必须充分地体验它，而且必须亲身体验它，除此之外，别无他法，即使是给体验命名也会给它罩上一层屏障，使人不能进一步对它进行直接评价。

例如，一天，有一位教授与他的艺术家妻子漫步在一条乡间小道上。当他第一次看见一朵可爱的花时，他就问他的妻子这朵花的名称是什么，谁知刚一出口，就遭到他妻子的一顿斥责："知道这朵花的名称对你有什么好处呢？你一旦知道了它的名称就会感到心满意足，就不会再去欣赏这朵花了。"[②]

语言强行把经验塞进标签中，就这一点来看，它无疑是横亘在现实与人之间的一道屏蔽。一句话，语言在给我们带来好处的同时，也使我们付出了代价。

语言给人的理论思维带来很大的好处，但即便如此，其缺点也是显而易见的，如果人们完全放弃了语言所能勉强达到的那一点特殊性，只是一味地使用各种千篇一律的老套、平凡陈腐的话语、箴言、标语、口号和形容词的话，那么情况比这还要坏得多。如果是这样的话，语言就地地道道地变成了一种消除思维的手段，就会使人感觉迟钝，阻碍人的精神的发展，把人弄成一钱不值的废物。这样，"语言的功用实际上与其说是传达思想，不如说是隐藏思想"。

因此，虽然我们都不可避免地要使用语言，但在使用语言的时候我们却必须时刻意识到它的缺点。我们提出的一个建议就是，科学家应该

---

① 诗歌旨在传达或者至少是表达一种大多数人"无法说出"的特殊体验，它要把那些本质上无言的情感体验用语言表达出来，它企图用那些起着组织安排作用的标签来描绘一种新鲜的和独一无二的体验，而那些标签本身却既不是新鲜的，也不是独一无二的。在这样一种无可奈何的情况下，一个诗人所能做的一切，就是用这些词语来造成一系列类比、比喻或新的句式等。通过这些手段，虽然他还是不能描述出一种体验本身，但他却希望借此在读者身上触发起类似的体验。他有时居然能成功，这不能不说是一种奇迹。

② 本段文字为英文第二版内容，在第三版中被删掉。——译者注

学着尊敬诗人。科学家通常都认为他自己的语言是精确的，而所有其他语言则都是不精确的。但是诗人的语言如果说不是更精确一些的话，起码也是更真实一些。有时候这种语言甚至比科学家的语言还更精确一些。例如，一个人如果具有足够的才能，他就能够在很短的篇幅内说出一个从事理论研究的教授需要十页纸的篇幅才能说出的东西。下面这一来自林肯·斯蒂芬（Lincoln Steffens，in Baker，1945，p. 222）的故事就描绘出这一点。

209

> 蒂梯芬说："有一天我和萨坦正漫步在第五大道上，就在此刻，我们看见一个人突然停下，从空气中抓下一片真理来。他确确实实是从空气中取下了一片活生生的真理。"
>
> 我问萨坦："你看见了吗?"
>
> "你难道不为它感到担忧？你难道不知道它足以毁灭你吗?"
>
> "我当然知道，但我并不担忧。我来告诉你这是为什么。这片真理现在还是一个美丽的活生生的东西，但这个人将会首先给它命名，然后再把它加以组织，到那时它就死掉了。如果他让它活着并且去体验它的话，它就会把我毁灭。但我并不担忧。"

语言还有另外一个特征同样也给我们带来麻烦。这一特征就是，语言是超乎时空之外的，至少有些特殊词汇是这样的。"英格兰"一词历经千年而未见任何成长、发展、演变和变化，但它所指代的那个民族却早已今非昔比了。但是我们手中只有这样的词汇去描述处于时空变化中的事件。如果我们说，"永远都有一个英格兰"，这是什么意思呢？正如约翰逊所说："现实飞舞的手指书写起来比舌头的预见要快。语言的结构不如现实的结构更流畅。正如我们正听到的雷鸣实际上是业已消逝的雷电的回响，我们正在谈论的现实已不复存在。"（Johnson，1946，p. 119）

六、理论

建立在标签化基础上的理论几乎向来都是吸引人的，因为它强调了

现象的某些性质，认为这些性质比别的性质更为重要，或者至少是更值得注意。这样，所有这类理论，以及其他一些抽象概念都容易去除掉或忽略掉现象的某些性质，也就是说，容易遗漏掉部分真理。由于有这样一些拒斥和选择的原则，所有理论就难免对世界仅仅持一种部分的、独断的和偏颇的看法。这一切理论即使都结合在一起，也不能使我们对现象和世界得出一个完整的认识。这种情况是完全有可能的。那些理论家和知识分子往往体会不到一种经验的全部主观丰富性，相反，那些在艺术和情感方面十分敏感的人则常常能够体会到。很有可能我们所谓的神秘经验正是这种对特殊现象的所有特征进行充分掌握的绝好的和极端的表现。

通过对比，我们上面的这些考虑就揭示出了特殊化的个别经验的另外一个特点，这就是它的非抽象的特点。但这与戈尔茨坦所说的“具体”并不是一回事。当一个大脑受损的人具体地行事的时候，他实际上并不能看到对象或经验的全部感官特征。他所看到的只是由这一特殊情景所决定的某一特征，而且他也只能看到这一特征，例如一瓶酒就是一瓶酒，而不是别的什么东西，不可能是一种武器、装饰，不可能用来镇纸或者灭火。如果我们把抽象活动定义为一种选择性注意，它不管是出于什么原因，只注意到某一事件的无数特征中的一些而不及其余，那么，戈尔茨坦的病人可以说都在进行抽象活动。

如此看来，把体验进行归类与具体评价体验，利用体验与欣赏体验，以一种方式对它们进行认知与以另一种方式对它们进行认知，在所有这些活动之间显然都存在着某种差异。在那些专业心理学家中间，几乎没有人认识到这一点，相反，那些研究神秘体验与宗教体验的学者们都众口一词地强调了这一点。例如，阿尔道斯·赫胥黎（Aldous Huxley）说：“随着一个人的成长，他的认识在形式上日益发展成概念性的，日益变得有系统起来，认识中那些与事实相关的功利的内容也骤然大增。但是人们原来的那种对事物进行直接把握的能力却会出现某种退化，人的直觉能力也会变得迟钝起来，甚至会荡然无存。这样一来，他所取得

210

的那些收获就被抵消了。”（1944，Ⅶ）[①]

但是，直接的欣赏评价并不是我们同自然的唯一关系，事实上，从生物学意义上讲，它在我们与自然的所有关系中是最不紧迫的，因此我们不要因为理论和抽象概念有危险就对它们进行百般非难，这样做是十分愚蠢的。理论和抽象概念所提供的好处是巨大的、显而易见的，特别是从交流、从对世界的实际控制方面来看更是如此。如果我们有责任向各方面的研究工作者提出规劝的话，我们或许要这样来提出我们的规劝：知识分子、科学家等人通常进行的认知活动并不是他们的武器库中的唯一武器，如果他们牢牢记住这一点的话，那么他们的认知活动无疑就会变得更加有力。的确，研究工作者的武器库中还有别的武器。如果说这些武器通常都被交给了诗人和艺术家的话，那是因为人们不懂得，这些遭到忽视的认知形式能够通向另一部分真实世界，而这一部分世界是那些一味地进行抽象活动的知识分子所看不到的。

而且，正如我们将在本书第十八章中所看到的，整体论的理论活动也是完全可能的。在这种理论活动中，事物并不是互相分离、彼此独立的。它们是完整的，都作为整体的一些方面而彼此关联，无一例外地包容在同一整体之中，如同大地上的影子，或处于不同的放大级别上，在各种不同的层次上展现出一幅壮丽的图景。

① 关于神秘体验论，可参见阿尔道斯·赫胥黎的《常青哲学》（1944）和威廉·詹姆斯的《宗教经验之种种》（1958）。

第十八章　心理学的整体论方法[①]

一、整体动力学方法

1. 心理学的基础资料

要想准确地说出这种基础资料究竟是什么并不容易，但要说出它不

---

① 这一章提出了一套理论性的结论，这些结论直接地来源于对人类的人格结构中自尊和安全感所扮演的角色的研究。有关这些研究的记录源于下列文章和测验：

The authoritarian character structure, *J. Social Psychol.*, 1943, 18, 401-411.

A clinically derived test for measuring psychological security-insecurity, *J. Gen. Psychol.*, 1945, 33, 21-51. (with E. Birsh, E. Stein, and I. Honigmann). Published by Consulting Psychologist Press, Palo Alto, Calif., 1952.

Comments on Prof. McClelland's paper. In M. R. Jones (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1955*, Lincoln: University of Nebraska Press, 1955.

The dominance drive as a determiner of the social and sexual behavior of infra-human primates, I, II, III, IV, *J. Genet. Psychol.*, 1936, 48, 261-277; 278-309 (with S. Flanzbaum); 310-338; 1936, 49, 161-198.

Dominance-feeling, behavior, and status, Psychol. Rev., 1937, 44, 404-429.

Dominance-feeling, personality, and social behavior in women, *J. Social Psychol.*, 1939, 10, 3-39.

Dominance-quality and social behavior in infra-human primates, *J. Social Psychol.*, 1940, 11, 313-324.

The dynamics of psychological security-insecurity, *Character and Pers.*, 1942, 10, 331-344.

Individual psychology and the social behavior of monkeys and apes, *Int. J. Individ. Psychol.*, 1935, 1, 47-59.

Liberal leadership and personality, *Freedom*, 1942, 2, 27-30.

Some parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of patients in psychotherapy, *J. Nervous Mental Disease*, 1960, 131, 202-212 (with H. Rand and S. Newman).

Self-esteem (dominance-feeling) and sexuality in women, *J. Social Psychol.*, 1942, 16, 259-294.

A test for dominance-feeling (self-esteem) in women, *J. Social Psychol.*, 1940, 12, 255-270.

是什么，却也不难。很多人试图说它“只不过”是某物，但这些还原的尝试却总是归于失败。我们知道，基础的心理学资料不是什么肌肉痉挛、反射作用、基本感觉、神经细胞之类，甚至也不是能被观察到的一点外部行为。它是一个大得多的整体单元。越来越多的心理学家认为，它至少是一个同适应性或应对性行为一样大的整体单元。它必然要包括一个机体、一个情境、一个目标或目的。从前面关于非动机性反应和纯粹表达的论述看来，即使这样，也仍然显得过于局限。

212 总之，我们最终得出了这样一个自相矛盾的结论，即心理学的基础资料正是心理学家们极力要还原成各种成分或基本单元的那种原本的复合状态。如果我们非要基础资料这个概念的话，那么它无疑会是一个颇为独特的概念，因为它指的不是一种单一结构，而是一种复合体，不是一个部分，而是一个整体。

如果仔细思考这一矛盾，我们很快就会明白，这种对基础资料的寻求本身所反映的正是一整套世界观，即一种将世界基于原子论假说之上的科学哲学——在这个世界里，复杂的事物都是由简单的元素所构成的。那么，持这种世界观的科学家的首要任务就是将所谓的复杂简化为所谓的简单。这要靠分析来完成，依赖于进行越来越细微的分解，直至无以再分。这一任务在科学的其他领域完成得不错，至少在一段时期内是这样，但在心理学领域却并非如此。

这一结论揭示了整个还原性的努力在根本上所具有的理论性实质。但必须明白，还原性的努力与一般科学的根本性实质无关。它只不过是一种原子论、机械论的世界观在科学上的反映或牵涉，而对于这种世界观，现在我们是很有理由加以怀疑的。那么，非难这种还原性努力并不就是非难一般科学，而只不过是在非难对科学所可能采取的一种态度。然而，我们仍然面临着在开始时所提出的难题。现在，让我们重新表达一下，不是问“什么是心理学的（不可再分的）基础资料?”而是问“心理学研究的主题内容是什么?”、“心理学资料的实质是什么?”和“应该如何研究这些资料?”

2. 整体分析的方法论

不把个体还原成它们的“简单部分”，我们又何以对它进行研究呢？可以证明，这一问题比拒绝还原努力的一些人所认为的要简单得多。

首先必须明白，我们反对的并不是一般的分析，而只是我们称之为还原（reduction）的那种特殊类型的分析。根本就没有必要否认分析、部分等概念的有效性。我们只是需要重新界定这些概念，使得我们更为行之有效、成效卓著地进行工作。

213

如果举例说明，如脸红、颤抖、口吃等，我们就可以很容易地看出能用两种不同的方式来研究这些行为。一方面，我们可以把它当成一个孤立、分立的现象来研究，其本身独立自在并可被独立地理解。另一方面，我们也可以将它作为整个机体的一种表达形式来研究，试图从它与机体整体以及与机体其他的表达形式之间丰富的相互关系上来进行理解。我们可以用一个类比来进一步说明这一区别，即可以用两种方式来研究像胃这样的一个器官：（1）可以把它从人体内取出，放在解剖台上进行研究；（2）可以让它处于自然状态，即在有生命、有功能的机体内部对它进行研究。这两种不同的方法所取得的结果在很多方面截然不同，这一点解剖学家已经认识到了。通过第二种途径所得到的认识比用试管方法所获得的结果要有效和有用得多。当然，现代解剖学并没有把对胃的解剖和孤立研究贬得一无是处，这些技术手段仍在使用，但只能在一个广阔的知识背景中来使用，包括关于人体并不是单个器官的组合的认识，关于可供解剖的尸体组织同活生生的人体组织并不是一样的认识等。总之，解剖学家现在正在做的事过去都已做过，但是（1）他们做时的态度有所不同；（2）他们现在做的比过去要多——他们使用了以往所不曾用过的技术手段。

只有这样，我们才能带着两种不同的态度回到对人格的研究上来。我们既可以设想所研究的是一个分立的实体，也可以设想所研究的是某个整体的一部分。前一种方法可被称为还原—分析（reductive-analytic）法；后一种则被称为整体—分析（holistic-analytic）法。在实际运用

中，对人格的整体分析有一个基本特征，即必须对整个机体进行初步研究或了解，然后才能进而研究整体的那个部分在整个机体的组织和动力学中所起的作用。

在作为本章基础的那两组研究（对自尊症候群和安全感症候群的研究）中，这种整体—分析法得到了运用。实际上，这些结果与其说是对自尊心或安全感本身的研究，还不如说是对自尊心或安全感在整体人格中的作用的研究。用方法论的术语来说，这就意味着，作者发现，必须首先把每一个研究对象理解为是具有整体性、功能性、适应性的个体，然后才可以试图去具体了解作为被研究对象的自尊心的情况。于是，在具体涉及有关自尊心的问题之前，就已经对研究对象同他的家庭、他所生活在其中的亚文化群的关系，他应付主要生活难题的一般方式，他对于前途的希望，他的理想、挫折、矛盾冲突等进行了探索。这一过程就这样一直进行下去，直到作者觉得在使用简单技术手段的情况下，最大限度地了解了研究对象。只是在那时，他才觉得自己可以理解自尊在各种具体行为片断中的实际心理含义。

我们可以用实例来证明，这种理解的背景对于正确解释某一具体行为是多么有必要。一般说来，自尊心弱的人比自尊心强的人对宗教更虔诚，但显而易见，另外也有很多别的因素来决定宗教虔诚的程度。为了214 弄清在某一特定个体身上，宗教感情是否意味着需要依赖其他的一些力量源泉，我们就必须了解这一个体所受的宗教熏陶，在个体身上起作用的各种亲宗教和反宗教的外在强制性因素，他的宗教情感是肤浅还是深沉、是表面的还是真诚的。总之，我们必须了解宗教对于一个作为个体的人来说意味着什么。因此，一个人虽然定期去教堂，但可能把他评价为比一个根本不去教堂的人还少虔诚之心，这也许是因为：（1）他去教堂是为了避免被社会所孤立，或（2）他去是为了讨母亲的欢心，或（3）宗教对他来说标志的不是谦恭而是对他人的支配，或（4）这表明他是上层集团的一员，或（5）以至于如同克莱伦斯·德埃的父亲所说"这有益于愚昧的芸芸众生，所以我必须顺应时代"。或其他诸如此类的原因。他从动力学的意义上来说也许毫无虔敬之心，但仍然表现得似乎

是虔诚万分。很明显，我们必须首先了解宗教对作为一个个体的他来说意味着什么，然后才能验定它在人格中的作用。纯属行为性的做礼拜在实际上可以意味着任何事情，因此对我们来说也就近乎于毫无意义。

另外一个例子也许更为引人注目，因为这同一种行为在心理上可以有两种截然不同的含义，这就是政治、经济上的激进主义。如果只涉及它本身，也就是说只涉及行为，而使它分立出来，和上下文脱离，那么在我们研究它和安全感的关系时，只会得到最为混乱的结果。一些激进分子极有安全感，另一些激进分子则极其缺乏安全感。然而，如果我们分析了这种激进主义的整个来龙去脉，我们就不难发现，一个人成为激进分子可能是因为他的生活不甚如意，他抱怨、失望、心灰意冷，他未曾得到他人所拥有的东西。对于这类人的详细分析常常表明，一般来说，他们对自己的同类怀有很深的敌意，有时是有意识的，有时是无意识的。这样形容这种人真是再贴切不过：他们往往将自己的困境领悟成一种世界性的危机。

然而还有另外一种类型的激进分子，他们同我们刚刚描述过的那种人一样地投票，一样地行动，一样地讲话，却是一个非常不同的个体类型。对他来说，激进主义可以有一个完全不同甚至是相反的动机或含义。这些人无忧无虑，生活幸福，就其本身来说真是事事称心如意，但他们却出于一种对同类的深爱，而觉得非要改善不幸之辈的命运不可，非要向不义宣战，即使不义并未直接涉及自己。这类人可以在许多方式中选择任何一种来表达这种迫切的愿望：可以通过私人慈善事业、宗教规劝、耐心的教导或激进的政治行动。他们的政治信仰通常不受收入波动、个人不幸之类因素的影响。

总之，激进主义这一表现形式，可以来源于完全不同的潜在动机，可以来源于相反的性格结构类型。在一个人身上，它可以主要地是来源于对同类的恨，在另一个人身上，则可以是来源于对同类的爱。如果对激进主义的研究仅囿于其本身，就不大可能得出这样一个

结论。[1]

215 这里所要阐述的一般性观点是整体论的而不是原子论的，是功能性的而不是分类性的，是能动的而不是静态的，是动力学的而不是因果式的，是目的论的而不是简单机械论的。我发现，以动力学的方式思维着的人们发觉，整体地而不是原子论式地、有目的地而不是机械地思维要便利和自然得多。这种观点我们称之为整体动力学的观点。它也可以被称作戈尔茨坦意义上的有机论观点（1939，1940）。

同这一种阐释相对立的是一种条理化、一元论的观点，这种观点集原子论、分类说、静态论、因果论和简单机械论于一身。原子论思想家们发觉，静态的思维而不是动力的思维、机械的思维而不是有目的的思维要自然得多。对于这类一般性的观点，我将其称为武断的一般原子论观点。我毫不怀疑，不但可以证明这些片面的观点趋于一致，而且可以证明它们在逻辑上必然走向一致。

3. 因果理论的局限性

在这里，有必要特别谈一下因果概念的问题，因为一般原子论的这一观点在我们看来举足轻重，但它却被心理学领域中的作者搞得含糊不清甚或完全忽略。这一概念在一般原子论观点中处于核心地位，是这一观点的自然甚至是必然的结果。如果把世界看做是一些在本质上相互独立的实体的集合，那么便有一个非常明显的现象性事实有待解释，即在这些实体之间无论如何也还是有关系的。解决这一难题的最初尝试导致了简单的弹子球式的因果论看法，在这种因果关系中，一个分离的物体对另一个分离的物体产生了某种作用，但所有被牵涉到的实体却都继续保持着它们各自的基本特征。坚持这种观点并不困难，事实上，只要我们的世界观是基于旧物理学之上的，这种观点便会显得无可置疑。但物

---

[1] 一个颇为常用的整体方法（通常并未被标明是这种方法）是用于组织人格实验的重复方法。我在对人格症候群的研究中也使用了这种方法。从一个把握到的含糊的整体出发，我们将它的结构分解为小类、部分等。通过这种分析，我们发现先前对于这一整体的看法是难于成立的。然后，这一整体便被更为准确和有效地得到重新组织、重新界定、重新描述，并同从前一样被诉诸分析。这一分析又使更完善、更准确的整体成为可能，就这样一直循环下去。

理学和化学的进展却使这种观点有必要得到修正。例如，今天那种通常更为复杂精密的描述所使用的都是复合因果律（multiple causation）的观点。大家普遍承认，世界内部固有的相互联系过于错综复杂，因而不能像描述弹子球在台桌上伴随着清脆响声的碰撞过程那样来描述它。但最常见的解决办法却只是对原先那种看法的复杂化，而并不是对它进行根本性的调整。有很多原因，而不只是一个，但它们都被设想成是在以同样的方式行动——相互分离、独立地进行。弹子球现在不是被另外一只球击中，而是被另外十只球同时击中，我们只不过是需要用一种稍微复杂一点的算术来理解所发生的事情罢了。基本的过程仍然是将分离的实体相加成韦特海默所说的“算术和”（and-sum）。并未感到有任何必要来改变对这种复杂事件的基本看法。不管现象多么复杂，也没有发生实质上的新事情。就这样，因果观念被不断地延伸以适应新的需要；直到有时它似乎与那一旧有概念只有历史上的关联而不再有其他关系。但在实际上，它们虽然貌似不同，本质上却仍然相同，因为它们继续反映着同一种世界观。 216

特别是，一旦涉及人格资料，因果理论便会彻底破产。很容易证明，在任何一种人格症候群中，都有因果关系之外的关系。那就是说，如果我们不得不用因果律的词汇，我们就应该这样说：综合症的每一部分都是所有其他部分以及这些其他部分的所有组合体的因和果，此外，我们还应该说，每一个部分都是这个部分所属的整体的因和果。如果我们只使用因果律的概念，便只有可能得出这样一个荒谬的结论。即使我们试图采用循环因果和可逆因果这种比较新的概念来应付这种情况，我们仍然无法完整地描述症候群内部的各种关系以及部分同整体的种种关系。

这还不止是我们必须涉及的因果论术语的唯一缺点。描述一个完整的症候群与所有从“外界”影响着它的力量之间的相互作用和相互联系，同样也是一个难题。例如，自尊症候群已被证明是作为一个整体发生变化的。如果我们想要纠正张三的口吃，并专门致力于仅此一件事，十有八九我们会发现：（1）什么都没有得到纠正，或者（2）不光改变

了张三的口吃现象，还改变了他的整个自尊心，甚至他的全部个性。外部影响通常趋于改变整个人，而不只是他的一小块或一小部分。

在这种情况下，还有无法用普通因果论术语来描述的其他特征。特别是有一个现象十分难于描述。最接近于将它表达出来的说法是：好像一个机体（或任何其他症候群）“将原因吞下、消化，然后排出了后果”。当一个有效的刺激物，比如说一种创伤性的经历，作用于人格，这种经历便会产生某种后果。但这些后果几乎从来也不会同最初作为原因的那种经历构成一对一或直线的关系。所发生的事情是：那种经历一旦产生效果，便会改变整个人格。这一人格既然已经不同于过去，便要以不同于以往的方式来行动和表现自己。我们暂且假设这一后果是使他的面部痉挛有一点恶化。这种痉挛的10%的恶化是由受创伤的情况造成的吗？如果我们说确实如此，那很明显，我们要想自圆其说就得这样说：作用于机体的每一个有效的独立刺激物同时导致这一面部痉挛恶化了10%。因为每一个经历都被摄入了机体，就如同食物被消化并通过营养的摄取过程而变成机体本身一样。我之所以写下现在这些字，是由于我一小时之前吃的那个三明治呢，还是由于我喝下的咖啡，或是由于我昨天吃的东西，或是我多年前听的写作课，或是我一周前读的那本书？

217

自然，可以很明显地看出，任何一个重要的表达，例如写作一篇自己深感兴趣的论文，并不是由某一特别的事物引起的，而是整个人格的一种表达或创造，这整个人格反过来又是几乎所有它所经历过的事情的结果。在心理学家的设想中，刺激物或原因被人格通过再调整而摄入，就如同想象它撞击、推动机体同样的自然。这里的最后结果将是：不再是保持分离的因和果，而就是一个新的人格（不管新的程度有多么小）。

还有另外一种方法可以证明传统的因果观点不能适应心理学的需要，那种方法就是，去证明机体并不是一个原因和刺激物对其产生某种影响的被动的活动者，而是积极主动的活动者，能同原因建立起复杂的双边关系，并对原因产生某种影响。对读过心理分析学论著的人来说这只不过是老生常谈，所以仅有必要提醒读者一下这样一个事实：我们有

可能对刺激物视而不见，我们可能曲解刺激物，而它们一旦被曲解，则又有可能被我们所重新构造和定型。我们既可以找出它们，又可以回避它们。我们可以将它们筛选出来并从中进行选择。或者最后，如果有必要的话，我们甚至可以创造刺激物。

因果论的观念是基于这样的假设：即世界是原子论式的，其中的实体间即使有相互作用，它们也仍然彼此分立。但是人格却并不能同它的各种表达、效果或作用于它的各种刺激物（原因）分割开来，所以至少对心理学资料来说，它应该被另一概念所取代。[①] 这一概念——整体动力学——无法被简单地陈述出来，因为它涉及对基本观念的根本性改组，而必须被按部就班地详加阐释。

二、人格症候群的概念

假设能有一种更为行之有效的分析方法，我们又怎样才能使这种对整个机体的研究更进一步呢？很清楚，这一问题的解决必须取决于被分析资料的结构性质，而我们要问的是：人格是如何被组织起来的？作为完整地回答这一问题的第一步，必须先分析一下症候群（synorome）这一概念。

1. 医学用法

在试图描述人格的各种相互关联的性质时，我们借用了症候群这一医学术语。在本领域中，它被用来指代一种多种症状的复合体，这些症状通常同时发生，因此被予以统一的命名。由于这一意义，这一术语既有长处也有短处。首先，它通常带有疾病和反常、而不是健康与正常的含义。我们将不在任何这类的特殊意义上使用它，而只是把它当做一个

218

① 比较有头脑的科学家现在已经用一种按照“函数”关系所做的解释代替了因果论概念。这就是说，甲是乙的一个函数，或者说，如果有甲，则须有乙。通过这种做法，我们觉得他们已经放弃了因果概念的核心方面，也就是必然性、反应等。关联状况的简单线性系数是函数表达的例子，但它们却常常被用来同各种因果关系进行对照。如果“因果”一词现在的意义同它过去一直所具有的意义恰恰相反，将“因果”这个词保留下来也是无济于事的。无论如何，我们已面临着必然或内在关系，以及发生变化的方式等的难题。这些难题必须得到解决，而不是被放弃，被否认，被消除。

一般的概念，这一概念仅仅与某种组织有关，而并不涉及这一组织的“价值”。

其次，在医学上，它常被在一种单纯相加的意义上得到使用，作为一连串的症状，而不是有组织、有结构、相互依存的一组症状。我们当然要在后一种意义上使用它。最后，在医学上，它是被使用在因果关系之中的。任何一种多种症状的症候群都被设想为有一个假定的、单一的原因。一旦发现了肺结核中的微生物之类的东西，研究者们便会心满意足，认为他们的工作已经大功告成。这样一来，他们忽略了许多我们认为至关重要的问题。可以举几个这类问题的例子：(1) 结核杆菌无所不在，但肺结核却并未因此而更为常见；(2) 症候群中的许多症状常常并不出现；(3) 这些症状的交替出现；(4) 在个别人身上这种疾病无法解释、不可预测的轻微或严重程度，等等。总之，我们所应要求的是探讨生成肺结核的所有因素，而不仅仅是最富戏剧性、最为重要的某一个别因素。

我们对一个人格症候群的初步定义如下：它是明显不同的各种特征（行为、思想、行动的冲动、感知等）的有结构、有组织的复合体，但是如果仔细、有效地研究这些特征，便会发觉它们具有共同的一致性，这种一致可被分别称为相类似的动力意义、表达、“风味”、功能或目的。

2. 动力性可交换部分

既然这些特征具有同样的根源或功能或目的，它们便可以互相替换，并且实际上可以被认为是彼此的心理学同义词（都“指的是同一件事”）。例如：一个孩子的暴怒症和另一个孩子的遗尿症可以是发源于同一情况（如遗弃），可能是达到同一目的的尝试（如得到母亲的关注或爱）。这样，尽管它们在行为上大不相同，在动力学意义上却是一致的。[①]

---

① 可以从目标行为上的差别和动力学上的类似性这些方面来确定互换性。也可以从或然性这一方面来对它进行界定。在一个个别案例中，如果症状甲和乙在症候群 X 中有被发现或不被发现的相同的或然性，它们就可以被说成是有互换性的。

在一个症候群中，我们会遇到一组在行为上并不相同，或者至少具有不同名称的情感或行为，但这些感情或行为却互相交错、纠缠、依赖，可以被称为动力学意义上的同义词。这样，我们既可以把它们作为部分或特征来研究它们的多样化，也可以把它们作为整体或统一体来研究。在这里，语言是一个很棘手的难题。我们应该如何标识这一寓于多样性之中的统一体呢？有各种不同的可能性。

3. 人格风味

219

我们可以引入"心理风味"这一概念，并以此为例子：一份菜由各种不同的成分所构成，但有它自己的特色（如一碗汤、一碟肉丁烤菜、一盘炖肉等）。[①] 在一盘炖肉中，我们用了许许多多原料，却调制出了一种独一无二的风味。它的风味弥漫在炖肉的所有原料之中，可以说是同单独的原料无关。或者，如果我们举一个人的容貌为例，我们能轻易地发觉，一个人可以有一个奇形怪状的鼻子、一双小眼睛、一对大耳朵，但仍然十分英俊（说一句时髦的俏皮话，就是"他生就一张丑脸，不过丑脸在他脖子上显得英俊。"）。在这里，我们同样既可以考虑逐个加起的独立部分，也可以考虑虽由部分构成，但有一种"风味"的整体，这种风味不同于由单个部分所带给整体的任何东西。我们在这里可以得出的症候群定义是，它由具有一种共同的心理风味的多种多样的因素所构成。

4. 心理意义

解决定义问题的第二种方法是从心理意义着手，这是一个在目前的动力精神病理学中极受重视的概念。如果说疾病的不同症状具有同一意义（夜间出汗、体重减轻、呼吸带杂音等都意味着肺结核），那么其含义便是：它们都是上述统一的假定原因的不同表现形式。或者，在心理学讨论中，孤立感或不受欢迎感的各种症状都意味着不安全感，因为它们都被看做是被包含在这一更大、范围更广的概念之内。那就是说，如

① "我不得不讲述这个故事，但我的讲述不像从左向右画一条线般地有始有终，而更像是手中反复把玩着古玩过程中的沉思。"（Taggard，1934，p. 15）

果两个症状都是同一整体的部分，它们就意味着同一件事情。这样，一个症候群就会以一种有点循环的方式被界定为多种多样因素的有机组合体，其中的所有因素都具有同样一种心理意义。互换、风味、意义这些概念尽管有用（例如用于描述一种文化模式），却有某些理论上和实际上的具体困难，这迫使我们继续探寻一个令人满意的术语。如果在我们的探讨中采用动机、目标、目的或应对目标（coping aims）等的功能性概念，其中的一些困难就可以得到解决（但仍有一些难题需要用表达或无动机等概念来解决）。

5. 对一个困难的反应

从功能心理学的观点来看，统一的机体总是面临着某种难题，总是试图以被机体的天性、文化和外界现实所允许的各种方式来解决这些难题。这样，功能心理学家们是从机体在一个充满难题的世界中进行解答的角度来看待所有人格组织的主要原则和中心所在的。换一种说法就是：必须从它所面临的难题以及它为了解决这一难题而正在做出什么努力这一角度来理解人格组织。这样，大部分有机的行为肯定是在就某些事情而做某些事情。[1] 在讨论人格症候群时，如果两个特殊的行为对某一个难题有着同样的应答宗旨，也就是说，他们正在围绕着同一件事情做着同样的某些事，我们就应该将它们说成是同属于一个症候群。这样，我们就可以将自尊症候群说成是机体对于获得、丧失、保持、捍卫自尊的问题所作的有条理的解答，同样，也可以将安全感症候群说成是机体对争取、丧失、保持他人的爱的问题所作的解答。

220

我们在这里并没有简单的最终答案，这一点已被下述事实证明：如果用动力学的方法来分析一个单独行为，通常会发现它不只有一个，而是有几个应对目标。其次，对于一个重要的生活难题，机体一般都有一个以上的解答。

我们可以再补充一点：同有关于性格表达的事实毫无关系，目的在任何情况下都不能被当做所有症候群的主要特征。

---

① 对这一规律的例外，参见第六章。

我们不可能讨论一个有机组织在机体之外的世界中的目的。格式塔心理学家们已经充分证明，在被感知到的、已知的、被考虑过的资料中，组织结构无所不在。当然，这些资料不可能被说成是都具有在我们所用过的那种意义上的应对目标。

一般地，可以这样来说，格式塔心理学家同意韦特海默的原始定义，即当在它的部分之间存在一个明显的相互依赖时，整体是有意义的。我们对症候群的定义和韦特海默、苛勒、考夫卡和其他一些人对格式塔所提供的定义有某些明显的相似之处。在我们的定义中，两个艾伦费尔斯（Ehrenfels）标准也是并行不悖的。

6. 内在于部分的整体意义

艾伦费尔斯给出的一个有机精神现象的第一个标准就是，单独施加给一些人的独立刺激（如一个乐曲中的单个音符）缺少了什么，而这所缺少的东西是一个获得了有机的总体刺激（如整个乐曲）的人所能体验到的。换言之，整体不同于部分相加的和。同样，症候群也不同于其孤立的、被分解出来的部分相加之和。[①] 但还是有一个重要的区别。在我们的症候群定义中，如果它的部分不是被分解性地而是被整体性地理解，则可以在它的任何一个部分中观察到作为整体特征的主要品质（意义、风味或宗旨）。当然，这是一个理论性的陈述，可以预料，它会遇到操作上的困难。在大部分时间里，仅仅通过理解一个特殊行为所在的整体，我们应该就能够发现这一特殊行为的风味或宗旨。然而，这一规律有足够的例外能使我们相信，宗旨或风味不仅是整体所固有的，也是部分所固有的。例如，我们常常可以从一个特定的单个部分来推断、演绎某个整体，比如，我们只需要听一个人笑一次，便几乎可以肯定他感到不安全，再如，我们仅仅从人们对服饰的选择，就可以知道他们的自尊心的大体情况。当然也得承认，这样一个从部分得来的判断通常不如一个从整体得来的判断更令人信服。 221

① 然而，对于症候群不是它的部分以整体方法相加所得的和这一说法，尚可存疑。分解出的部分只能合成一个加法和，然而一个整体的各个部分当然可以被认为是加成了一个有机整体，如果这一说法中的各个术语都得到了明确界定的话。

7. 置换部分

第二个艾伦费尔斯准则是关于一个整体内部的各种元素间的可置换性的。一支乐曲即使用两种不同的调子演奏，它的单个音符在两种情况下各不相同，这支乐曲也仍然保留着它的本来面貌。这类似于一个症候群内各种成分的可换性。有同样宗旨的成分可以互换，或者彼此都是动力意义上的同义词，在一支乐曲中起着同样作用的不同音符也是如此。[①]

8. 关注人类机体

格式塔心理学家研究的主要是现象世界的结构组织，主要是在机体之外的“材料”（material）的“场”（field）。然而，有最高的组织形式、内部相互依赖性最强的却正是人类机体本身——这一点已被戈尔茨坦很充分地证明。机体看来是证明组织和结构规律的最好场所。对资料的这种选择还有另一个好处，即这使动机、目的、宗旨、表达、方向等基本现象在机体内清楚地显示出来。从应对目标的角度来界定症候群立刻就创造了这样一种可能性，即可以把功能主义、格式塔心理学、意图论（purposivism）（并非目的论）、心理分析学家和阿德勒派心理分析学家等所倡导的那种伪动力学，以及戈尔茨坦的有机整体论等本来是各自孤立的理论统一起来。这就是说，得到正确的界定的症候群概念可以作为一种统一世界观的理论基础，我们称这种世界观为整体动力学观点并用这种世界观同一般原子论观点相对照。

三、人格症候群的特征

1. 互换性

在上面一段中已讨论过，在行为上不同的两个症候群部分或两个症状，因为有着相同的目的，而能够相互替代，能够完成同样的任务，有着相同的出现的可能性，或具有相同的可预测性概率或把握。正是在这种意义上，一个症候群的各个部分是可交换或等效的。

---

① 但请比较苛勒（1961，p.25）对于艾伦费尔斯标准的批评。

在癔病患者身上，症状在这个意义上讲显然是可以互换的。在传统的病例中，一条麻痹的腿可以被催眠术或其他暗示疗法所“治愈”，但后来却几乎是不可避免地要被其他症状所代替——或许是一只麻痹的手臂。在弗洛伊德学说的著述中，也可以遇到许多对等症状的例子，例如，对一匹马的恐惧可能意味着或代替着压抑下的对父亲的恐惧。对于一个有安全感的人来说，在表达同一件事即安全感这一意义上，他的所有行为表达都是可以互换的。在前面所提到的安全型激进主义的例子中，帮助人类的一般性愿望最终既可能导向激进主义，也可能导向慈善或对邻居的仁慈或对乞丐和流浪者的施舍。在一宗不详的病例中，如果只知道患者有安全感，我们就可以非常肯定地断言他会有某些仁慈或社会关注的表现，但无法对确切的表现形式进行预测。这种对等的症状和表达形式可以说是具有互换性的。 222

2. 循环决定

对这一现象的最好描述来自于精神病理学的研究，例如霍妮（Horney，1937）的恶性循环概念就是循环决定的一个特殊例子。霍妮的概念试图描述症候群内部持续的动力性相互作用之流变，每一个部分总是在以某种方式影响着每一个其他的部分，并反过来被所有其他的部分所影响着，整个行为就这样不停地同时进行着。

完全的神经症性依赖意味着期望肯定要被挫败。完全的依赖本来就内含着对软弱无能的承认，而这种必然的挫败则使很可能因此而早就存在的怒气火上浇油。然而，这种怒气的发泄对象往往正是人们所依赖、所希望通过其帮助而避免灾难的人，因此这种愤怒的感情马上就会导致内疚、焦虑和对报复的恐惧，等等。但首先，在导致了对完全依赖的需要的因素之中，就有这些状态。对这样一位病人的检查将会表明，不管在什么时候，这些因素中的大多数都是共存于持续的流变和相互间的增强之中的。如果遗传学的分析可以证明一个特征较之另一特征在时间上领先，动力学的分析却永远也不会证明这一点。所有的因素都同样既是因又是果。

再如，一个人可以采取一种傲慢专横、高人一等的态度以保持自己

的安全感。他如果不是感到被排斥、被嫌弃（不安全），便不会采取这种态度。然而，这种态度却恰恰使人们更加厌恶他，但这又反过来增强了他对专横傲慢态度的需要。

> 在种族歧视中，可以很清楚地看到这类的循环决定。怀有种族仇恨者会指出某些让他们讨厌的性格以开脱自己的仇恨，但被厌恶人群的这些性格却几乎都部分地是这种仇恨和遗弃的产物。[1]

223 如果我们想用比较熟悉的因果词汇来描述这一概念，我们就应该说甲与乙互为原因，互为结果。或者我们也可以说它们相互依赖或相互支持或是互补变量。

3. 对变化的抗拒

不管安全感处于什么水平，要想将它提高或降低都是困难的。这一现象有点像被弗洛伊德描述为阻抗（resistance）的那种东西，但可以得到更广泛、更普遍的应用。这样，在健康及不健康的人身上，我们都能发现某种拒绝放弃既定生活方式的趋势。趋于相信人本善的人和相信人本恶的人会对改变各自的信念表现出同样的抵抗力。在临床上，可以根据实验心理学家试图提高或降低一个人安全感水平所遇到的困难来界定这种对变化的抵抗。

人格症候群有时在外界发生最惊人的变化时，也会保持相对的稳定。在流亡者中，有许多经历了最痛苦的折磨但仍然保持着安全感的例证。对被轰炸地区士气的调查也向我们证明，大多数健康人对外界的恐怖具有惊人的抵抗力。统计数字表明，经济萧条和战争并没有造成精神变态病例的大量增加。[2] 安全感症候群方面的变化通常同环境中的变化

---

① 在这些例子中，我们描述的只是同步动力学。整个症候群的起源或确定的问题，循环决定是如何形成的问题，是一个历史性问题。即使这样一种发生学上的分析表明，一个特定因素是系列中首先出现的，也根本不能保证这同一种因素在动力分析中会有基本的或首要的重要性（Allport，1961）。

② 这种资料通常都受到误解，因为它们常常被用来反驳精神病的环境或文化决定理论，这种论点只是表明了对动力心理学的一种误解。可以被提出来的真正观点是：精神病是内部冲突和威胁，而不是外部灾难的直接后果。或者至少，外部灾难只有在同一个人的主要目标和防御系统发生关联时，才能对人格有着动力的影响。

极不成比例，有时似乎根本就没有发生人格上的变化。

一位德国流亡者，曾经极为富有，被剥夺得一无所有后来到了美国。然而，他却被诊断为一个具有安全感人格的人。仔细的询问表明，他对人的本性的根本性看法并未改变。他仍然觉得，如果能给它一个机会，那么人的本性从根本上讲毕竟是健康和善良的，他所经历的不快可以被各种方式解释为一个由外部原因引起的现象。在德国时就熟悉他的人则证明，他在失去自己的财富之前差不多也是这样的人。

在病人对心理治疗的抵抗中也可以见到许多其他的例证。有时，经过一个阶段的分析疗法，可以发觉病人对自己某些信念的错误根据和有害后果有了惊人程度的洞察。但即使这样，他也可能顽固不化地坚持自己的信念。

4. 变化后的复原

如果一个症候群的水平被迫改变，人们常常可以注意到这种变化仅仅是暂时的。例如，一种创伤性的经历往往只有极为短暂的影响。然后就可能会自发地调整回以前的状态。或者，创伤所引起的症状会被轻而易举地消除（Levy，1939）。有时，也可以推断症候群的这一倾向是一个更大变化系统中的一个过程，这一变化系统之中也包含着其他症候群趋势。 224

下面是一个典型的病例。一位性无知的女性嫁给了一位同样无知的男人。婚后的第一次经验使她大受震惊。她的整个安全感症候群的水平便有了明显的变化，即从一般降到低安全感。调查表明，在症候群的大多数方面发生了总体性的变化，例如在她的外在行为、人生观、梦境、对人的本性的看法等诸方面。就在这时，她得到了帮助和安慰；她的情况得到了非技术性的讨论，在四五个小时的谈话中，她得到了一些简单的指点。慢慢地，她的情况开始好转，可能是由于这些交谈的原因吧，她的安全感在增强，但她再也没有达到她以前的安全感水平。她的经历留下了一些轻微却很持久

的后果，这种后果的保留也许是部分地因为丈夫的自私，比这种后遗症更令人惊奇的，是这种不顾一切地要像婚前那样思维和相信的强烈趋向。在一位第一任丈夫精神失常后重新结婚的女性身上，也可以看到剧变之后伴随着缓慢然而彻底的恢复感的类似情况。

对于一位在正常情况下被认为身心健康的朋友，我们一般会期望，只要给他足够的时间，他可以从任何震荡中恢复过来，这也说明这种趋势无所不在。妻子或儿子的死亡，经济状况的恶化，以及任何其他此类的基本性创伤经历可以使人们在一段时间内完全失去平衡，但他们通常几乎是完全恢复过来。能够在一个健康的性格结构中造成永久性变化的，只有长期恶劣的外部或人际状况。

5. 变化的整体

上面已讨论过的这种趋势也许是最显而易见的。一个症候群无论是在哪一部分发生了什么样的变化，适当的调查总是表明，在症候群的其他部分有同向的其他伴生性变化。很经常的是，这种伴生性变化在症候群的几乎所有部分都可以见到。这些变化常常被忽略，原因却再也简单不过：没有期待它们的存在，因此也就没有寻找它们。

应该强调的是，这种整体性变化的趋势，同我们所论及的所有其他趋势一样，只不过是一种趋势，但不是一种必然。有一些病例，其中的个别刺激物有特定的局部效应，但却没有可察觉到的普遍效应。然而，如果我们将明显的表面化精神错乱排除在外，这种病例是极为罕见的。

225

1935年进行了一次结果没有公开的试验，内容是利用外部手段来增强自尊心。一位女性得到指示她要在大约二十个特定的、相当普通的情境中以一种挑衅的方式行事（例如，她应当坚持要某一牌子的商品，而以前总是杂货店的老板替她拿主意）。她遵循了这些指示。三个月之后，对她进行了一次更广泛的人格变化调查。[1]

---

[1] 在今天，这会被称为一种行为治疗。

毫无疑问，她的自尊发生了普遍性的变化。例如，她的梦的特征发生了变化。她第一次购买了能衬托出体形、显露出身体线条的衣服。她的性行为变得更有主动性，连她的丈夫也注意到了这一变化。她第一次同别人一起去游泳，而从前她却不好意思穿着游泳衣出现在大庭广众之中。在其他许多情况下，她也觉得非常自信。这些变化并不是由暗示所引起的，而是自发的变化，其重要性她自己根本就没有觉察到。行为的变化可以导致人格的变化。

一位原先安全感极差的女性，在得到了极为成功的婚姻之后，显得在安全感方面已有了普遍性的提升。当我第一次见到她时（在她结婚前），她觉得孤独、无人爱也不可爱。她现在的丈夫终于能够使她相信他爱她——对一位缺乏安全感的妇女来讲，这并不容易——于是他们就结了婚。现在她不光觉得丈夫爱她，还觉得自己值得别人爱。她过去不能接受友谊，而现在却接受了。她对人类的普遍性憎恶大部分已经荡然无存。她变得温柔和蔼、心地善良；而在我首次见到她时，她很少具备这些品质。某些特别的症状减轻了或消失了——其中包括经常出现的噩梦、对晚会和其他聚会的恐惧、长期的轻度焦虑、对黑暗和某些令人不快力量的特定恐惧，以及对残酷行为的幻觉。

6. 内部的一致性

即使一个人在大部分情况下缺乏安全感，他也可以由于各种原因而一直保持着一些具有安全感特征的特殊行为、信念和感受。这样，尽管一个极其缺乏安全感的人往往会做噩梦、做焦虑不安的梦以及其他不愉快的梦，这种人中的一大部分却通常并没有不太愉快的梦生活。不过，相对说来轻微的环境变化，也会使这类人做此类不愉快的梦。在这些不一致的成分上，似乎有一种特殊的压力在不断作用着，以迫使它们与症候群的其他部分趋于一致。

自尊心差的人一般比较谦虚和害羞。这样，在通常情况下，他们中的许多人不愿穿着游泳衣出现在大庭广众之中，或是穿了也觉

226

得极不自然，然而却有一位自尊心确实很差的姑娘，不但身着游泳衣出现在浴场上，而且穿的还是一件较为暴露的泳衣。后来，从一系列的交谈中得知，她认为自己的身体完美无瑕，对此十分自豪——这种想法同她的行为一样，对一位自尊心差的女性来说，是极不寻常的。然而她的叙述也表明，这种对游泳的看法并不是前后一致的：她老是觉得不太自然，她总是在身旁放着一件浴衣以遮盖身体，别人对她的大胆的注视就会把她从浴场中赶走。各种外界的意见使她确信，她的身体是有吸引力的，她从理智上觉得应该对此有所表现，并极力要实践这种行为，但她的性格结构却使它十分困难。

安全感极强的人一般是无所畏惧的，但他们身上却常有特殊的恐惧。这些恐惧的原因往往可以归结为过去特殊的经历。我发觉，这种人身上的恐惧是非常易于摆脱的。简单的重新调整，榜样的力量，告诫他们要意志坚强，付诸理智的解释，以及其他此类的表面化的心理治疗措施常常就已经足够了。然而，对确实缺乏安全感的人身上的恐惧来说，这些简单的行为疗法收效就不会那么显著了。我们可以这样说，同人格的其他部分不相协调的恐惧易于消除，同人格的其他部分协调一致的恐惧难于根除。

换言之，一个缺乏安全感的人趋于发展成一个完完全全、始终如一地缺乏安全感的人，一个自尊心强的人趋于发展成一个自尊心始终强的人。

7. 走向极端的趋势

同我们已经描述过的保存性趋势相并行的，至少还有一个来自症候群内部原动力的对立力量，这一力量有助于变化而无助于持久不变。这是这样一种趋势：一个相当缺乏安全感的人发展到极端缺乏安全感，一个有相当安全感的人发展到极富安全感。[①]

在一个相当缺乏安全感的人身上，每一个外部的影响、每一个作用

① 这种趋势同前面描述过的趋向于更大的内部一致性的趋势密切相关。

于机体的刺激物，都或多或少地更易于以一种缺乏安全感的方式，而不是以一种具有安全感的方式来被解释。例如，咧嘴一笑很可能被当作轻蔑，遗忘很可能被解释为侮辱，冷漠很可能被看做厌恶，温和的喜爱则成了冷漠。这样，在这种人的世界里，不安全的影响多而安全的影响少。我们可以这样说，对他来讲，迹象的重心是在不安全的一边。他就这样（即使是轻微地）被一直拉向越来越极端的不安全感。这一因素理所当然地被以下事实所加强：缺乏安全感的人趋于以一种缺乏安全感的方式行事，这促使人们对他厌恶，将他遗弃，而这又使他更加缺乏安全感，使他以一种更为缺乏安全感的方式行事——就这样在一种恶性循环中不断发展下去。这样，由于自身内在的原动力，他势必导致他所最害怕的事情发生。

> 最明显的例子是妒忌行为。它起源于不安全感并实际上总是带来进一步的排斥和更深的不安全感。一个男人是这样解释他的妒忌的："我非常爱我的妻子，我担心如果她离开我或不再爱我，我就会垮掉。很自然，她同我兄弟的友谊使我心神不宁。"于是，他就采取了许多措施来阻挠这一友谊（全都是愚蠢的措施），结果逐渐失去了妻子和兄弟两人的爱。这自然又使他更加冲动和猜疑。这一恶性循环在一位心理学家的帮助下被打破了。这位心理学家首先告诫他，即使感到妒忌，也不要有妒忌的行为，然后才开始以各种方式来消除总的不安全感这一更为重要的工作。

227

8. 源于外在压力的变化

专注于症候群的内部原动力时，很容易忘记所有的症候群都理所当然地是要对外部情况做出反应的。在此提出这一很明显的事实只是为了完整起见，同时也是为了提醒大家，机体的人格症候群并非一个孤立的系统。

9. 症候群的变量：水平和特点

最重要和最明显的是症候群层次这一变量。一个人的安全感或高或低，自尊心或强或弱，我们不一定是说这一变化是一个单一的连续统一

体。我们所说的变化只有从多到少、从高到低的含义。在讨论症候群的品质时，主要是着眼于自尊或支配症候群。在低于人类的不同灵长类动物物种中，都可以看到支配现象，但它在每一种类中表现出各不相同的特点。在具有高度自尊心的人类身上，我们一直可以分辨出至少两种品质的高度自尊，我们把其中的一种命名为力量，另一种命名为权利。具有高度的自尊，同时也具有安全感的人，会以仁慈、合作、友善的形式显示出对自尊心强度的这种感受。高自尊同时无安全感的人与其说是对帮助弱者感兴趣，倒不如说是对支配和伤害他们感兴趣。两类人都有高度的自尊，但由于机体的其他特征不同，而以不同的形式显示出来。在极端无安全感的人身上，这种不安全感有许多可以表达自己的方式。例如，它可以具有隐退和畏缩的特点（如果自尊心低），也可以具有敌意、攻击性、卑鄙的特点（如果自尊心高）。

10. 文化决定因素

确实，文化和人格之间的关系极为深刻、极为复杂，不可泛泛而论。更多的是为了完整的缘故而不是为了别的原因，我们必须指出：总的说来，达到主要生活目的的道路往往是由各种文化的性质所决定的。自尊得以表达以及获得自尊的方式，在很大程度上，尽管不是完全地，是由文化来决定的。爱情关系也是如此。我们通过文化所允许的渠道来赢得别人的爱，来表达我们对他们的情感。在一个复杂的社会里，身份地位也是部分地由文化来决定的，这一事实常常可以改变人格症候群的表现形式。例如，在我们的社会里，具有高度自尊的男人可以比具有高度自尊的女人以更多、更公开的方式来表达这一症候群。同样，儿童只能得到极少的直接表达自尊的机会。还应该指出，每一个症候群往往有一个文化所首肯的症候群水平（例如，安全感、自尊心、社交行为、活跃性等）。这一事实在跨文化的比较中，在历史的比较中，可以看得最为清楚。例如，一般的多布（Dobu）居民不仅是，而且还被认为比一般的阿拉派什（Arapesh）居民更不友好。今天的普通女性被认为比一百年前的普通女性有更高的自尊心。

228

四、研究人格症候群

1. 标准的关联方式

到目前为止，我们把症候群的各个部分说成了仿佛是均质的，就像雾中的微粒一样。但事实并非如此。在症候群的组织里，我们发现存在着不同重要性的程度等级，以及聚集现象。对于自尊症候群，这一事实已以最简单的可能方式得到了论证，即以关联的方法。如果症候群内部是没有分化的话，它的每一个部分与整体的关联程度都应当像所有其他部分一样。然而在实际上，自尊（作为一个整体来衡量），同各个部分发生的关联并不相同。例如，通过社会人格量表（Maslow，1940b）所测定的整个自尊症候群同烦躁性发生关联 $r=-0.39$，同无宗教信仰者的性观念发生关联 $r=0.85$，同许多能意识到的自卑感发生关联 $r=-0.40$，同各种情况下的窘迫感发生关联 $r=-0.60$，同许多能意识到的恐惧发生关联 $r=-0.29$（Maslow，1968a，1968b）。

对这些资料的临床验证还表明，有一种各个部分自然地聚集起来、成为似乎有内在密切联系的群体的趋势。例如，因袭旧俗、道德感、拘谨、尊重规则等似乎可以很自然地划归或属于一类，与另外一组聚集在一起的各种品质，如自信、沉着、无窘迫感、不胆怯和羞怯等，恰成对照。

这种聚集的趋势使我们从一开始就有可能在症候群内部进行分类，但当我们实际开始着手于这项工作时，却会遇到各种困难。首先，我们遇到了所有分类都面临着的共同难题，即分类应是基于什么原则之上的问题。当然，如果我们已经知道全部资料和它们之间的相互关系，事情就会很简单。然而，如果像我们这样，是在部分的无知当中向前摸索，我们就会发现，无论我们想对材料的内在本质有多么敏感，有时也不得不武断。这种内在的聚集状态使我们有了一条可以入手的线索，给我们指明了大体的方向。但我们只能依靠这种自发的聚集，一旦我们最终再也感知不到它们，我们就不得不依靠我们自己的推测而摸索前进。

另外一个明显的困难是，在分析症候群的材料时，我们很快就会发觉，可以将任何一个人格症候群随心所欲地分为十几个、一百个、一千 229

个、一万个主要的群体，一切都取决于我们想要多高的概括程度。我们怀疑，通常的分类尝试只不过是原子论、连续论（connectionistic）观点的另一种表现。自然，运用原子论的工具来处理相互依赖的资料并不能对我们有多大帮助。通常的分类如果不是各个部分、独立项目的分离，那又是什么呢？如果我们的资料之间没有本质上的不同和分离，我们又该怎样分类呢？也许我们应该抛弃原子论的分类，转而去寻找某种整体论的分类原则，正如我们发现必须抛弃还原性分析、接受整体分析一样。我们提供下面的类比，以便指明一个方向，我们很可能必须沿着这一方向来寻找这样的整体分类方法。

2. 放大倍数

这一说法是一个物理学类比，来自于显微镜的工作方式。在研究显微镜载片上的组织样本时，我们先把载片对着光线，直接用肉眼观察样本的整体情况。这样，我们得知样本的整体特征、总体结构、构成、整体中的内在联系。有了对这种整体图景的清晰印象，我们接下来对其中的一部分进行低倍率放大观察，例如 10 倍。现在，我们是在研究一个细节，但不是仅孤立地研究细节本身，而是还考虑到它与整体的关系。随后，我们可以对整体中的这个视野范围进行更详细的研究，使用更高倍率的物镜，例如 50 倍。再增大放大率，可以对整体中的细节做进一步更加详细的研究，直到显微镜的放大极限。

我们也可以把材料当成是已被分类的，但分类的方式，不是一种可以被随意安排、分离和独立部分间的直线系列性分类，而是“被包含在内”意义上的分类，就像是套在一起的一些盒子。如果我们把整个安全感症候群看作一个盒子，那么 14 个亚症候群就是容于它其中的 14 个小盒子（Maslow，1952）。在这 14 个小盒子的每一个之中，还藏有其他更小的盒子——或许一个里面有 4 个，另一个里面有 10 个，再一个里面有 6 个，等等。

下面，我们用症候群研究的术语来解说这些例子。我们可以取安全感症候群，将它作为一个整体，即在 1 号放大倍率上进行检验。说得具体一点，这意味着将整个症候群的心理风味或意义或宗旨作为一个统一

体来研究。然后，我们就可以从安全感症候群的 14 个亚症候群中提取一个，在按我们的说法是在 2 号放大倍率上进行研究。这样，这一亚症候群就会被当做一个个别的整体，在它同其他 13 个亚症候群的相互依赖关系中进行研究，但也一直是被理解为整个安全感症候群的一个整体性部分。我们可以举一个例子，即屈服于权力这一亚症候群在缺乏安全感者身上的表现。一般性地缺乏安全感的人需要权力，但这一需要却有许多种表现方式和许多种表现形式，例如过分的野心、过强的攻击性、占有欲、对金钱的贪婪、过强的竞争性、易于产生偏见和仇恨等，也可以表现得相反，例如奉承、拍马屁、性受虐狂倾向等。但这些特征本身也同样明显地过于笼统，可以被进一步分析和分类。对于其中任何一个的研究都将会在 3 号放大倍率上进行。例如，我们可以选择歧视性的需要或倾向，其中种族歧视便是一个极好的例子。如果我们以正确的方法研究它，就不能针对其本身，对其孤立地研究。如果我们说研究的是歧视的倾向，即需要权力的亚症候群，而需要权力又是总的缺乏安全感症候群的亚症候群，这样就全面多了。我无须指出，越来越细致的分析会把我们带到第 4 级、第 5 级等。我们可以研究这一特定复合体的一个方面，例如利用某些特别之处，包括肤色、鼻子的形状、言谈等，来作为满足自己对安全感需要的手段。这种利用独特之处的趋势被组织成为一个症候群，可以作为一个症候群来研究。讲得更具体一点，在这种情况下，它可以被划到一个亚—亚—亚—亚症候群类下。它是一套盒子中的第 5 层。

230

总之，这样一种分类方法，即基于“包含在内”而不是“分离出来”这一根本概念之上的分类方法，向我们提供了我们一直在寻找的线索。它使我们有可能对细节和整体都有充分的了解，但不至于陷入毫无意义的细节中或含糊其辞、毫无用处的共性之中。它既是综合的又是分析的，而且最后，它使我们可以有效地同时研究特性和共性两者。它拒绝接受二分法这种亚里士多德式的 A 和非 A 式的划分，但依然向我们提供了一个在理论上令人满意的分类和分析原则。

3. 根据意义集结

如果我们要寻找一个试验性的标准来区分症候群和亚症候群，从理论上讲，我们可以在密集度概念中找到这一标准。自尊症候群中的各个自然群体之间的区别是什么呢？可以看到，因循守旧、道德感、拘谨和尊重规则等聚集成为一个群体，而这一群体可以同另一个由自信、冷静、泰然自若、大胆等特征所构成的群体区别开来。这些群体或亚症候群当然是相互之间以及和自尊这一整体之间都有关联。而且在每一个群体中，各种成分也相互关联。也许我们对于聚集的理解，对各种成分自然而然地聚集起来的主观感觉，将被反映在各种相互关系之中，而我们一旦测量这些成分就会看到这种相互关系。也许自信与镇静比镇静与不落俗套更为密切地相互关联。也许一个聚集的群体从统计学角度来看，意味着群体内各个成员之间关系的高平均值。可以假定，这个平均的关联高于两个不同群体内部成员之间的关联平均值。如果假设群体内部的相互关系平均值 $r=0.7$，不同群体成员之间的相互关系平均值 $r=0.5$，231 那么，通过混合各种群体或亚症候群所构成的新症候群，则会有一个高于 $r=0.5$ 但低于 $r=0.7$，也许接近于 $r=0.6$ 的相互关系平均值。随着我们从亚—亚症候群推进到亚症候群再推进到症候群，可以预料，相互之间关系的平均值将下降。这一变化我们可以称之为症候群密集度的变化，而且即使仅仅是因为它向我们提供了一个有效的工具来检验临床观察的结果，我们也颇有理由强调这一概念。①

动力心理学的基本假设必然产生这样的结论：能够并且应该互相联系的行为不是作为行为本身的行为，而是行为的意义，例如，并不是谦虚行为，而是在它与机体的其他部分的关系中显现出来的完整的谦虚这一品质。另外，必须认识到，甚至连原动力中的变量也未必沿着一条单一的连续统一体发生变化，而是可能在某一点突然剧变为完全不同的东西。在对爱的渴望所引起的后果中，可以发现这种现象的一个例子。如

① 整体心理学家倾向于怀疑相关（correlation）方法，但我觉得这是因为对这种方法的用法碰巧无一例外都是原子论的，而不是因为它的本质特征同整体理论有什么冲突。例如，即使各种自我关联受到了一般统计学家的怀疑（仿佛还能指望机体内会有什么别的东西!），如果考虑到某些整体性事实，它们也不必非受怀疑不可。

果我们将年幼的孩子排列成从被完全接受到被完全遗弃这样一个系列，我们就会发觉，随着我们逐渐走向系列的低端，孩子们就会越来越热切地渴望爱，但当我们接近于系列的最低端时——从一出生就被完全抛弃的孩子——我们发现的不是对爱的巨大渴望，而是完全的冷漠，毫无得到爱的渴望。

最后，我们当然必须运用整体论的资料，而不是原子论的资料，就是说，要运用整体分析的产物，而不是运用还原性分析的产物。这样，单个的变量或部分就可以被互相联系起来，但不会造成对机体统一性的破坏。如果我们对要联系起来的各种资料适当地谨慎从事，如果使所有的统计资料都得到临床和实验知识的检验，那么关联技术就没有理由不成为整体方法论中极为有用的方法。

4. 机体内相关联的症候群

在他有关于物理学格式塔的论著中，苛勒（1961）反对过分地概括相互关联性，甚至到了不能在极其概括化的一元论和彻底的原子论之间进行选择的程度。相应地，他不仅强调一个格式塔内部的相互关联性，而且还强调格式塔之间的相互分离这一事实。对他来说，他所研究的大部分格式塔都（相对来讲）是封闭体系。他将自己的分析仅仅进行到在格式塔内部进行分析的程度，他不大讨论各个格式塔之间的关系，不管是物理学格式塔还是心理学格式塔。

一定很明显，当我们处理有机结构的资料时，我们面临着一个不同的情况。的确，在机体的内部几乎没有封闭的系统。在机体内，每一件事都的确与另外的每一件事有着联系，即使有时只是以极其微妙、极其遥远的方式发生联系，此外，已经证明，作为一个整体的机体同文化、其他人的近距离出现、特定的情境、自然和地理因素等发生关联并从根本上相互依赖。到目前为止，我们至少可以说苛勒该做而没有做的，是将他的概括局限于各种物理学格式塔和现象世界中的心理学格式塔，因为他的责难确实并不是特别地适用于机体内部。

232

如果我们想要围绕这一问题进行争论，就可能超越这一最低限度的说法。实际上，围绕着整个世界从理论上讲有着内在联系这一说法，是

很可以通过辩论来把道理讲清楚的。如果我们从存在着的无以数计的关系类型中进行选择，就会发现，宇宙的任何一个部分同任何其他部分都有着某种关系。只有在我们着眼于实用时，或是只用一个语域的说法，而不是所有语域作为整体的说法，我们才可以假设各个系统相对地彼此独立。例如，从心理学的观点来看，普遍的联系性发生了断裂，因为世界的某些部分并没有同宇宙的其他部分发生心理学上的关联，尽管它们之间可能有着化学、物理学或生物学上的关联。而且，世界的内在联系性也完全可能被生物学家或物理学家或化学家以一种完全不同的方式所割断。在我看来，目前最好的说法是，存在着相对封闭的系统，但这些封闭系统部分地是观察角度的产物。目前是（或者目前看来是）一个封闭系统，一年之后就可能不是，因为一年之后的科学手段有可能被改善得足以证明其存在着某种关系。如果有人回答说，我们应该加以证明的是掌握世界所有部分的实际物质过程，而不是它们之间更带理论性的关系，那么，回答就肯定是这样的：一元论哲学家们虽然谈论过许多其他类型的联系性，但却从来没有声称有这样一种普遍的、物质的联系性。然而，由于这并非我们阐述中的要点，所以不必详论。将机体内部的（理论上的）普遍联系性这一现象指出来也就足够了。

五、人格症候群的层次与特性

在这一研究领域，我们至少可以提供一个经过细心研究的例证。它是一个范例还是一个特例，尚有待于进一步研究的确定。

从数量上讲，也就是说从简单的线性相关上讲，在安全感的水平和自尊心的水平之间有一种明确但细微的关系，$r \approx 0.2$ 或 0.3。在对正常人进行个别诊断的范围里，这两种症候群实际上是两种相互独立的变量。在某些群体中，两种症候群可以有特征性的联系：例如，在犹太人身上（在 20 世纪 40 年代），有一种高自尊心和低安全感并存的趋势，而在天主教女信徒身上，我们常常可以发现低自尊心同高安全感结合在一起。在心理病患者身上，两者的水平都一直趋于偏低。

比两种症候群的水平之间的这种联系（或缺乏联系）更为令人吃惊

的，是安全感（或自尊心）水平同自尊心（或安全感）性质之间的密切联系。通过比较两个都有很高的自尊心但在安全感方面却处于系列两极的人，就可以轻而易举地证明这一联系。某甲（高自尊心，高安全感）和某乙（高自尊心，低安全感）有以极为不同的方式来表现自尊心的倾向。某甲既有人格的力量又有对人类的爱，将会很自然地以一种关怀、友善或保护的态度来运用自己的力量。某乙尽管有着同样的力量，但对人类怀有仇恨、轻蔑、恐惧，他将更有可能把自己的力量用于伤害、支配或是减轻自己的不安全感。他的力量肯定是对同伴的一种威胁。这样我们就可以说有一种高度自尊心的缺乏安全感特质，并可以将它同高度自尊心的安全感特质进行对比。类似地，我们也可以区分出低自尊心的缺乏安全感特质和安全感特质，即前者是性受虐狂和拍马屁者，后者是安稳、可爱、乐于助人、有依赖性的人。安全感特质的类似不同和自尊心水平的不同有着联系。例如，缺乏安全感的人，依照他们自尊心水平的高低，不是离群索居、不愿抛头露面，就是公开寻衅、敌视一切。有安全感的人，由于自尊心水平有从低到高的不同，可以谦卑或傲慢，可以是追随者或是领导者。

六、人格症候群和行为

作为更具体分析的前奏泛泛而论，我们可以说症候群与公开行为的关系大致如下：每一个行为都趋于成为整体人格的一种表现形式。说得更具体一点，这意味着每一个行为都趋于受每一个症候群的决定（在下文还要谈及的其他决定因素之外）。随着张三哈哈一笑对一个笑话做出反应，从理论上讲我们就可以从这单一行为的各种决定因素中“逗弄出”他的安全感水平、他的自尊、他的精力、他的智力等各种情况。这样一种观点同早已过时的特质理论恰成对照，在那种理论中，典型的例证是一个单独的行为动作被一个单独的特征所完全决定。我们的理论性叙述可以在某些活动，如艺术创作中找到最好的例证。在创作一幅油画或一支协奏曲的过程中，艺术家明显地将自己的身心完全投入到这项活动中，并且相应地，它便成为他整体人格的表现。但这样一个例子，或

者可以说，对一个无结构情境的任何创造性反应——就像在罗夏测验中——都是位于连续统一体的极端。在另一端则是与性格结构只有很少的关系或者根本没有关系的孤立的、具体的动作。这种动作的例子有：对一个短暂情境的要求所做出的直接反应（躲避一辆卡车），对大多数人来说，早已丧失了心理含义的纯属习惯的和文化的反应（男人在女士进来时的起立习俗），或者最后，条件反射行为。此类行为几乎根本没有向我们提供有关性格的情况，因为在上述情况下，它作为一个决定因素是可以被忽略的。在这两极之间，还有各种层次。例如，有趋于几乎是被仅仅一个或两个症候群所完全决定的行为。一个特别的善意行为更密切地与安全感症候群而不是其他症候群相关联。谦虚的感受主要是由自尊所决定的，诸如此类。

234 上述事实可能引起这样一个问题：如果存在着这么多类型的行为—症候群关系，那么在开始时为什么要说行为一般是由所有的症候群决定的？

显而易见，由于理论上的需要，整体理论必须从这样一种陈述出发，而原子论的方法则必须从选择出的孤立、游离的行为出发，这种行为同机体的所有联系都被割断——例如只是一种感觉或条件反射等。在这里，只是一个“集中”的问题（从哪一部分是要被组织的整体这一角度来看）。对原子理论来说，最简单的基础资料是通过还原分析所获得的一个行为片断，即从它与机体其他部分的所有关系中被割离出来的行为。

也许更为中肯的是这样一种论点，即第一种症候群—行为关系更为重要。孤立的行为往往都处于人生最关切问题的边缘。它们之所以孤立，仅仅是因为它们并不重要，也就是说，同机体的主要问题、主要解决办法或是主要目标毫无关系。的确，我的膝腱受击时小腿就会踢出去，或者我用手指抓橄榄吃，或者我不能吃煮洋葱因为我习惯上对它厌恶。而下述事实当然不能说是比上面的更为真切：即我有某一种生活哲学，我爱我的家人，或者我喜欢做某种实验——但后面的事实却远远重要得多。

虽然机体的内在本质的确是行为的一个决定因素，但它却不是唯一的决定因素。机体在其中行动并辅助确定了机体的内在本质的文化背景也是行为的一种决定因素。最后，另外一组行为的决定因素可以被统统划到“直接情境”的名下。行为的目标和宗旨是由机体的性质来决定的，通向目标的途径是由文化来决定的，而直接情境却决定着现实的可能性和不可能性：哪一种行为是明智的，哪一种不明智，哪一个局部的目标可以达到，哪一个无法达到，什么提供的是威胁，什么提供的是有可能被用来达到目的的工具。

以如此复杂的方式来设想一下，就很容易理解，行为为什么并不总是性格结构的有效指标。因为行为如果受外部情况和文化决定的成分同受性格决定的成分同样大，如果它只是三组力量之间的一个妥协构造，它就不大可能是它们心中任何一个的完美的指标物。这同样也是一种理论性的陈述。实际上，通过某些技术手段[1]，我们可以“抑制掉”或消除掉文化和情境的影响，从而在实际运用中，行为有时可以是性格的有效指标。 235

据发现，性格和行为冲动之间可以建立起紧密得多的相互关联。的确，这种关系紧密得足以把各种行为冲动本身看作是症候群的一个部分。这些冲动所受的外界和文化的制约要比外部行为活动所受的少得多。甚至可以说，我们只不过是把行为当作行为冲动的一个指标来研究。它如果是一个有效指标，就值得研究，如果不是，就不值得研究——如果我们研究的最终目的是了解性格的话。

---

① 例如，通过使作为行为决定因素的情境变得足够模糊，就可以把它抑制掉，正像在各种投射实验中一样。或者有时，机体的要求是如此不可抗拒，如在疯狂状态中，以至于外部世界被拒绝、被漠视，文化被拒绝。部分地排除文化因素的主要方法是访谈融洽与心理分析移情。在某些其他的情境中，文化的强制作用可以被削弱，如在酩酊、狂怒或其他失控行为的例子中。同样，也有许多被文化调节所忽视的行为，例如各种由文化所决定的主题的变异，即所谓的表现性动作；这些变异非常微妙，是下意识地觉察到的。或者，我们也可以研究相对来说不受抑制的人所具有的行为——在文化的强制力尚不强大的孩子身上，在它们几乎可以被忽略的动物身上，或者在其他社会中，这样我们就可以通过对照来排除文化的影响。这为数不多的几个例子表明，一种高明的、在理论上站得住的行为研究能够告诉我们一些有关人格内部组织的情况。

七、症候群资料的逻辑和数学表达

据我所知，现有的数学和逻辑并不适合于以符号的形式来表达和处理各种症候群资料。这样一个符号体系绝不是不可能的，因为我们知道，我们可以建立数学和逻辑学以适应自己的需要。然而就目前来讲，各种可供利用的逻辑学和数学体系都是建于我们已批评过的一般原子论世界观之上的，并且是这种世界观的表现形式。我本人在这方面的努力也很不够，所以无法在此陈述。

由亚里士多德提出的，作为其逻辑学的基本原理之一的 A 和非 A 之间的明显区别，已经被现代逻辑学继承下来，尽管亚里士多德的其他假设已被抛弃。这样，举例来说，我们在朗杰（Langer）的《符号逻辑》一书中看到，这个被描述为互补类别的概念，对她来说是一个基本的假设，不需要被证明，但可以作为常识而被理所当然地接受下来。“每一个类别都有一个补足物，类别及其补足物相互排斥，处于它们之间的任何类别都归于其一。”（1937，p. 193）

现在一定很明显了，对于症候群资料来说，把任何部分的资料从整体中决然地切割出来，或任何单个数据与症候群其余部分之间的这一类决然的区别，都是不可能存在的。当我们把 A 从整体上割离下来，A 就不再是 A，非 A 也就不再同过去一样，把 A 和非 A 简单地合在一起当然也并不会还原给我们开始时所有的整体。在一个症候群内部，症候群的每一个部分都同所有的其他部分相互交错。将一个部分切割下来是不可能的，除非我们对这些交错状况毫不介意。而这种忽略是心理学家所担当不起的。互相排斥对于处在孤立状态的资料来说是可能的。但如果它们处在关联之中，而在心理学中必定要有与外界的联系，这种两分法就是极不可能的了。例如，甚至无法去想象我们能够把自尊性的行为从所有其他行为上割离下来，因为道理极为简单：实际上不存在仅仅是自尊而不是其他行为的行为。

如果我们拒绝接受这种互相排斥的概念，我们所怀疑的就不仅仅是部分地基于这一概念之上的整个逻辑，而且还有我们所熟悉的大部分数学体系。现有的大部分数学和逻辑所涉及的世界，是由相互排斥的各种

实体聚拢而成的，就像是一堆苹果。将一个苹果同苹果堆中的其他苹果分开既不会改变这个苹果的特征，也不会改变苹果堆的本质特征。但对机体来说，就大不相同了。割下一个器官改变了整个机体，也改变了被割下的那一部分。 236

在加、减、乘、除的基本算术运算中，可以找到另外一个例子。这些运算明显地采用了原子论数据。将一个苹果同另一个苹果相加是可能的，因为苹果的性质允许这样相加。人格的情况就不一样了。如果我们有两个人，他们都有高自尊心但缺乏安全感，我们使其中的一位增强了安全感（“加”安全感），那么，我们就有了一位倾向于乐于同人合作的人和另外一位倾向于暴虐的人。一个人格中的高自尊和另一个人格中的高自尊并不是有同样的性质。在那个被增加了安全感的人身上，发生了两个变化，而不仅仅是一个。他不仅是获得了安全感，自尊心的性质也发生了变化——仅仅是因为同高安全感结合起来。这是一个牵强附会的例子，然而也是能设想得出的最接近于人格相加运算的例子。

显然，传统的数学和逻辑尽管有着无限的可能性，似乎在实际上只是为一种原子论、机械论世界观服务的侍女。

似乎甚至可以这样说，在接受动力学、整体论方面，数学落在了现代实验科学的后面。实验科学理论的性质所发生的根本性变化，并不是由于改变数学的根本性质所造成的，而是由于扩展了它的应用范围，由于同它耍了花招，由于尽量地使它根本上的静止状态不发生变化。只有进行各种各样的“似乎”假设才能造成这些变化。在微积分学中可以找到一个很好的例子。微积分学声称是研究运动和变化的，但这种研究只是通过将变化转变为一系列静止状态来得以实现的。一条曲线下的面积是通过将它分割成一系列的长方形来测量的。曲线本身则被当作“似乎”是有着极小边的多边形。微积分行之有效，是一件极为有用的工具。这一事实证明：它一直是一个正当的运算过程，对此我们不能提出根本性的疑问。但不正当的是忘记它之所以行之有效，是由于有一连串的假设——回避或花招式的假设，不涉及现象世界的“似乎”假设。而心理学中的假设是涉及现象世界的。

下面所引用的一段话证明了我们关于数学有静止和原子论倾向的论点。据我所知，引文的含义主旨还没有受到其他数学家的诘难。

难道我们过去没有狂热地宣称我们生活在一个静止的世界中？难道我们没有求助于芝诺（Zeno）悖论，来详尽地论证运动是不可能的，飞矢实际上是静止的？对这种态度的明显转变，我们又该归结到何处呢？

此外，如果每一项新的数学发明都是建立在旧有的基础之上，那又怎么可能从静态代数和静态几何理论中，提取出一种能够解决涉及动态实体难题的新型数学？

237 对于第一组问题来说，并不存在着观点的改变。我们仍然坚定地抱着这样一个信念：在这个世界里，运动及变化都是静止状态的特殊情形。并没有什么变化的状态，如果变化意味着一个从质上与静止不同的状态，被我们识别为变化的，正如我们曾指出过的，只不过是在较短的时间间隔中所观察到的一系列许许多多不同的静止图像。

由于我们在实际上看不到飞矢穿越它在飞行中的每一个点，于是就本能地相信一个运动物体的行为具有连续性，这样就有一种压倒性的本能，想把运动这一观念抽象为某种在本质上不同于静态的事物。但这种抽象是由于各种生理上和心理上的局限所造成的，逻辑分析绝不会证明它的正当性。运动是一种位置和时间的相互关联。变化只不过是函数的别称，是那同一种相互关联的另一个方面。

至于其余的问题，微积分学作为几何和代数的产物，属于一个静态的家族，它并未获得它的父母所未曾有的特征。在数学中，突变是不可能的，这样，微积分学便不可避免地带有同乘法表和欧几里得几何学一样的静态特性。微积分学只不过是对这个静止世界的另一种解释，虽然得承认这是一种巧妙的解释。见卡斯纳、纽曼合著《数学和想象》（Kasner and Newman，1940，pp. 301 - 304）。

让我们再重复一遍：有两种观察各种要素的方法。例如，脸红可以是独立的脸红（一个分解成分），也可以是有上下文的脸红（一个整体性成分），前者涉及某种“似乎”假设，“似乎它在世界上是完全独立的，同世界的其他部分没有关系”。这是一种形式上的抽象，在科学的某些领域中可以很有用处。无论如何，只要记得它只是一种形式上的抽象，这种抽象当然就不会有什么害处。只有当数学家、逻辑学家或科学家在谈论独立的微笑时忘记了他是在做一件人为构想的非自然事件时，才会出毛病：因为他当然得承认，在现实世界中没有什么脸红之类的事情不是人做出来的，没有什么脸红不是有原因的。这种人为的抽象习惯或处理分解成分的人为习惯，一直是行之有效并已成为根深蒂固的习惯，以至于如果有人否认这些习惯在经验或现象上的有效性，抽象和分解者往往会感到惊奇。他们渐渐地使自己确信，世界实际上就是这样建造起来的。同时，他们发觉，可以很容易地忘记这么一点，即尽管它是有用的，但仍然是人为的、约定俗成的、假设性的——一句话，它是一个被强加于一个处于流动状态、有着内部联系的世界之上的人造系统。这些有关于这个世界的特殊假设只有为了论证方便起见，才有权公然蔑视常识。如果它们不再有什么方便可言，或者如果它们变成了累赘，则必须被抛弃。在世界中看到我们放进去的而不是原先就在那儿的东西，是危险的。让我们说得直截了当一点。从某一种意义上来说，原子论数学或逻辑学是关于这个世界的一种理论，对于用这种理论对世界进行的任何描述，心理学家都可以因为不符合自己的目的而加以拒绝。很清楚，方法论思想家们有必要着手创立一些同现代科学观念中的世界本质更为协调一致的逻辑和数学体系。 238

可以将这些谈论扩展到英语语言本身。这也势必反映出我们文化的原子论世界观。不足为怪，在描述症候群资料和症候群规律时，我们不得不求助于最稀奇古怪的类比、比喻和各种其他的歪曲和拐弯抹角的说法。我们用“与”（and）这个连词来表达对两个分立实体的连接，但我们却没有一个连词来表达对两个并不分立、一旦连接起来就组成了一个单位而不是一种二元性的实体的连接。对于这个基本的连接词，我能想

出来的唯一替代物就是一个笨手笨脚的“有结构的与”（structured with)。有的语言同一种整体动力世界观更为和谐。在我看来，胶合语言比英语更适于反映一个整体的世界。另一点是，我们的语言同大多数逻辑学家和数学家一样，把世界组织成各种成分和关系，以及物质和对物质发生的事情。对待名词就仿佛它们是物质一样，对待动词就仿佛它们是物质对物质采取的行动一样。形容词更准确地描述物质的类别，副词更准确地描述行动的类别。整体动力观点不会如此鲜明地一分为二。无论如何，单词即使在试图描述症候群资料时，也要被直线性地串起来(Lee，1961)。

走向积极的心理学[1]

一、狭隘的偏见

所有的人类关系、所有的人类制度以及整个人类文化，都是以人性为依据的。由于我们对人性所知甚少，通常是一些不正确的人性理论就代替了有条理、有根据的论据以及业已证实的规律在发生作用。这些关于人性的理论，不管正确与否，一直都是各种神学、政治和经济哲学以及人类据以生存的社会信仰的根基。

我确信，过去曾尝试过的各种价值体系，包括极权政治、战争、宗教、民族主义、各种经济体系、某些理性主义和浪漫主义哲学、工艺学和工程学等，它们的失败，主要是由于它们是建立在错误的人性和社会的概念之上的。并且，无论听上去如何荒谬，我担心，有相当数量的心理学家恐怕也是使用这些关于人性以及社会的错误的偏见和无意的假定进行工作的。因为这些偏见和假定是暗含的和无意识的，它们也就可以在今后相当长的一个时期内不受实验的限制，维护和巩固自己。

在这一章，我希望讨论这些心理学家的这样一些主要的错误，即他们对人类所能达到的高度持悲观、消极、狭隘的概念，对人类生活的抱负估计不充分，将人类的心理境界定得太低。从目前心理学的现状来看，这门学科作为一个整体，在褊狭的概念和词汇的指引下，正以有限的手段过分地追求狭隘或琐碎的目标。

---

① 本章原来为《动机与人格》英文第一版的第十七章，在第三版中被删掉了。考虑到马斯洛曾经表示愿意深入研究者仍然可以阅读这一章，故仍放在这里。——译者注

心理科学在表现人类消极方面获取的成功一直比它表现人类积极方面大得多。它向我们展示了人类大量的缺点、疾病、罪恶，但很少揭示人类的潜力、美德、可能的抱负或者可能达到的心理高度。心理学似乎自愿放弃其合法管辖区域的一半，而仅局限于另一半，即黑暗、平庸的一半。这种态度绝不是非主流的、表面的，相反，它深入了整个文化，是主流的、本质的。在心理学中坚持汉密尔顿主义（而不是杰斐逊主义），似乎同在经济学、政治学以及教育中一样容易。

总之，我坚持认为，心理学尚未达到应有的高度，并且，我将探索这种悲观主义的错误是怎样产生的，为何至今尚未纠正，以及应怎样纠正。我们不仅必须了解心理学的现状，还必须了解它的天职和可能的发展趋势，但愿心理学能摆脱它对人性的可笑而悲观、狭隘而目光短浅的偏见。

二、心理学的消极方面

（1）心理学的这种压抑和闭锁是从何而来的呢？依我看，任何特定的或原子论的解释都是行不通的。我们面对的不是健康人身上仅有的一个表面的瑕疵，而显然是全身的疾病。尽管还有一些次要的决定因素，但这种疾病从根本上体现了整个文化以及这个文化所特有的精神。

一般科学，尤其是心理学，表达了与正统宗教、经济学或社会结构同样的观念或世界观。例如，这种心理学太实用主义和机能主义，过于着重实利和成功的结果，以致很少对获取这些成果所使用的手段加以批评。它过分注重技术和技术的种种长处而忽视了基本的人道主义原则、目的以及价值，结果整个说来陷入了非道德与混乱。它过于单方面强调行为，而忽视了内在的主观生活，它是汉密尔顿主义的，而不是杰斐逊主义的和民主主义的，它过于加尔文化和清教徒化，过于焦虑、认真、冷酷，很少注意感官享受、肉欲、异教徒的快乐、嬉戏、悠闲，并远离鉴赏家的生活观。它很紧张而不松弛，无论从审美方面还是感情方面看都很贫乏。

（2）过去，由于历史上的偶然，形成关心意动和情感的，是精神病

学而不是实验心理学。这样，动力心理学就注定成了消极的派生物。我们关于人格和动机的绝大部分知识来自对神经症患者以及其他病人的研究。

(3) 人类的性格结构，尤其我们文化中具体的心理学家的性格结构也是造成心理学的这种人为片面的因素，因为，是心理学家最初造成了这种片面性，后来的心理学又一直维持了这种片面性。要充分理解这个历史的发展，我们就应仔细研究知识社会学和知识心理学，研究有创造性的发现者和他的模仿者之间本质上无法避免的对立，例如：弗洛伊德与他的追随者。我们还要研究发现者与这个发现的组织者以及有关的行政官员之间，前方战士与后方把炮擦得锃亮、蹲在屋子里的炮兵部队之间同样无法避免的冲突。

我们必须透彻地研究科学的本质，研究它在人性和人的需要当中的起源，研究它的截然相反的作用：一方面产生安全和秩序，一方面破坏安全和秩序。

换言之，我认为造成心理学闭锁的根源与其说是在心理学中，不如说是在历史、文化、政治、经济、宗教的综合影响之中。

三、低上限心理学

有哪些因素维持、巩固了心理学的这种压抑并使其不能自我纠正呢？既然造成这种情况的大多数因素，如压抑、选择性知觉、各种防御途径，为增强安全和稳定而使任何变化趋向停滞等，已为人所共知，在这里，我只想讨论以下几个因素。

(1) 使人故步自封的使用最广泛而且历史悠久的方法是语义性的方法。它很简单，只需严格地按照过去和已知的东西来限定科学。于是，每一个激进的新问题，每一个新方法都被攻击为不科学。新鞋子穿起来没有旧鞋子舒服，人们往往用增添设施而不是用重新修建的手段改进自己的家，同样，大多数科学家也更喜欢舒适、安全以及熟悉的事物。他们的确也是人，觉得在一个具有熟悉的技术、概念以及问题的牢固的参

照系中工作毕竟更容易些，令人震惊的谬论就是由此产生的。[①]

（2）勒温在一篇文章中已经指出了造成这个错误的一个原因。该文指明，由于将现状与理想混为一谈这个古老的亚里士多德的错误，我们现在研究的是现状而非在理想条件下应该是怎样或者可能是怎样，例如智商、体重、估计寿命以及幼儿成熟的标准等。我们是否愿意了解我们的估计寿命到底应该是多长？如果愿意，我们就应按照人们的实际情况找出人们的估计寿命标准。的确，在事实上，我们从最初作为标准的小组中取得了理想的平均值，而这个小组中的所有成员也许在某种非统计学的意义上说本身却是不正常的。75%的幼儿在5岁前就夭折，这在过去一直是正常的。在某些群体中，患梅毒病也是正常的。所谓人性，似乎通常就是现状的这种平均水平以及对于这种水平的承认。

（3）默顿关于自我实现预言的概念可以帮助我们理解为什么坚信一个信念就会使这个信念更有可能实现。默顿指出，有时情况和现象显得过于杂乱无章，因而旁观者的观点就变成了一个极为重要的决定因素。例如，假如人们相当强烈地认为黑人根本就是游手好闲、漫不经心、懒惰成性、不可教育的等，那么，这个强烈的观念本身就变成了一个决定因素，并且往往导致这个观点的实现。一旦人们认为黑人是不可教育的，并且顽固地坚持这个观点，那么，自然就无须为他们修建学校了，

---

① 关于这种情况，可举以下实例：

（1）一个心理学教授指示他指导下的研究生做他所谓的仪器试验。原来他将一般的试验分为使用仪器的试验和不使用仪器的试验。试验后他大谈仪器试验的优越性。我认为，尽管心理学家们不愿承认，但实际上他们常常持有这种观点。

（2）一个重点大学的学生被禁止在论文中解答她已写成提纲的问题。理由是，得出的结论可能是反面的，这样，论文就不能通过。她宁愿冒险，但遭到禁止。

（3）一个研究生略带几分焦急地请我帮他为他的论文找一个文献目录，他觉得若找不到文献目录，他的论文就不能写那个主题。我向他建议说，假如关于一个问题有一个庞大的文献目录，那这个问题可能不太值得研究。但他并不懂得我的意思。

（4）还有一个重点大学的学生被禁止用爱和友谊关系的研究作为他的博士论文的主题，理由是，“这不是一个科学的问题”。

（5）大多数研究生没有时间进行研究、写作甚至自选书籍阅读，因为研究生教育已经逐渐变成研究他人已经做了什么而不是研究本身。

（6）我曾建议一个研究生某星期四下午到新学校参加一个韦特海默讨论会。她没有去，说是当时有节系统的历史心理学课要听。如果那天的课会讲到韦特海默未免太巧了，但也说不定。这只能使我们想起关于某位瑞士先生的传说：如果让他在去天堂和听关于天堂的演说之间进行选择，他会选择后者。

假如没有学校，黑人得不到教育，他们就会表现出由于缺乏教育、愚蠢和迷信等所产生的全部恶果。而迷言、愚蠢和平均智商水平低反过来又被当作黑人不可教育的证据。害怕战争的现象也是如此。对战争的恐惧本身往往导致战争的爆发，其途径我们现在都已经熟悉。我们所熟悉的另一个例子是贵族政治综合病症：认为一些人是羊群，另一些人则是牧羊人，认为人类中只有很少一部分人举止彬彬有礼，有自治和独立判断的能力，而大部分人都是愚蠢并且易受影响的，他们只配接受领导，接受照顾。然而，事实上，当人们受领导并且由别人为他们作决定时，他们就逐渐变得越来越缺乏自主性，越发不能领导自己，自作主张了。换句话说，这种信念是一种自我实现的预言。

（4）几年前苛勒对行为主义的实验方法提出了有力的批评。当时对于动物是永远靠试验和错误来学习还是有可能通过顿悟来学习这个问题展开了激烈的争论。苛勒指责说永远不可能对这个问题进行考察，因为用来证明动物学习的主要工具——动物迷宫即使在最好的条件下也绝不可能证实顿悟。他指出，在那种情况下，甚至一个天才的人也只能用同白鼠一样的方法来学习，即通过试验和错误来学习。这就是说，苛勒声称，这个迷宫为动物显示其智能的可能性设立了一个限度。假如一个人在一个低顶棚的房间里为人们测量身高而这个房间只有四英尺高，那么没有人身高会超过四英尺。我们当然明白，这一个条件在当时情境的作用。这是一种方法上的悲剧性错误，它测量的是顶棚的高度，不是人的高度。我认为，用于指导实验和临床心理学的许多领域中的方法、概念和预期结果，在这个意义上正是自我限制的方法。换言之，这些方法将情境安排得使人不可能在最充分的高度上或在最理想的境界上表现自己。使用这些方法将只能证明，一个人像实验者们事先设想的那样是个跛足人。这样的自我限制的方式只衡量出他们自身的局限。

（5）汉密尔顿、弗洛伊德、霍布斯以及叔本华根据对人类最坏状况的研究提出了人性理论。这就好比我们研究被迫乘木筏在大洋上漂流、没有水和食物、时刻受到死亡威胁的人们，并以此作为研究人性的主要途径。以这种方法，当然我们所获得的更多的是关于绝望心理学的知识

而不是普遍人性的知识，汉密尔顿是从贫穷、未受教育的人当中进行抽象、概括的；弗洛伊德则过多地从神经症患者中概括出一般；霍布斯和其他哲学家观察的对象是处于极为恶劣的社会、经济和教育状况下的民众，他们得出的结论不应该延伸到处于良好的经济、政治和教育状况中的人们。我们可以称此为低限度心理学或者残废心理学或者贫穷（Jungle）心理学，但绝不是普通心理学。

（6）心理学的自我贬低也是一个重要因素。由于上文提到的普遍的文化倾向，心理学家们更钦慕的往往不是心理学，而是技术先进的科学：物理学、化学、生物学，尽管从人本主义的观点来看，心理学显然是新的尖端，是当今最为重要的科学。

这样，就出现了模仿其他科学的倾向。流行的做法是，首先将我们的研究对象——人——完全当作一个物体或者一架机器来处理，然后，假如第一步失败了，再把他完全归于低等动物之列，如果第二步再次失败，这才勉强地，很不舒服地将他看成是一个绝无仅有的、较其他任何生物种类都更为复杂的种类的一个成员。然而他很少被当作一个不同于任何人的个人来研究；我们尚没有奥尔波特提倡的那种表意符号心理学。

正是这些不可能在物体、机器、老鼠、狗或者猴子身上发现的复杂性和独有的特性，正是这个既不是物理学家也不是生物学家，而只有心理学家才有资格来处理的主题，竟一直被固执地忽略了。

（7）严格地说，只能衡量现状，不可能衡量潜力（除非重新解释它们，正如本书已作的那样）。并且有些现状是永远也不能像潜力所允许的那样充分发展的。测量法是太无能了。我们不能测量一个人将会有多高，只能测量他现在有多高；不能测量在最理想的条件下他可能表现的智慧，而只能测量目前条件下他现有的智慧。因此，除非发明一种数学方法来测量现状所趋近的理想极限（微积分意义上的极限），否则，对于现状的测量就会过于悲观。

（8）最后，我再提出一个较次要的论点。也许它略带感情因素，但我亲身体验到它是悲观和泄气的根源。如果一个人专注于研究精神错乱

者、神经症患者、精神变态者、罪犯、违法者、意志薄弱者，他对于人类的希望必然会越来越有限制，越来越目光短浅，越来越退缩。他对人的期待会越来越少。

我们毕生的志向从梦想和平、慈爱、兄弟情谊退到致力于使可怜的精神分裂症患者活得更舒适些，或者每年再多培养一百个心理学家，或者在联邦监狱中建立更好的职业指导系统。单纯研究我们的失败和毛病，几乎不会使任何门外汉或者科学家感到鼓舞、振奋，产生希望和乐观的雄心。

四、提出改进措施

我至少可以提出一个能够被立即采用的措施，它能够防止、避免许多局限性。这一措施很简单，就是淘汰精神病人、精神变态者、神经症患者、适应病态文化却不适应健康文化的人、不善于使用自己（作为普通人）的能力或者自己独特能力的人、基本需要由于某种原因而没有满足的人，而只选择相对完善的人类代表作为试验对象。总之，如果我们对关于人类的心理学感兴趣，我们就应该注意采用自我实现的人、心理健康的人、成熟的人和基本需要已经满足的人作为研究对象，因为他们比通常符合一般标准或者正常的人更能够真实地代表人类。与目前的消极心理学，即由研究病人或普通人而产生的心理学相比，通过研究健康人而产生的心理学完全可以被称为“积极心理学”。

经过这样无情的淘汰，当然不会剩下很多可使用的研究对象。这样，我们就面临着目前的实际困难：怎样为每个小组搜集到足够的人选以便进行在统计学上合理的实验。我克服了这个困难，同时又基本上坚持了原则。我的方法是：在任意选择的一百个普通大学生中挑选最好的一个（精神最健康的1%）。其他的99%被当作不完美、不成熟或者有残缺的样品淘汰了。这种方法遵循了传统的林奈分类法的惯例：选择充分发展的、各方面完善的、人类的所有特点在其身上都得到充分发展的人作为人类的典型抽样。

这是研究处于自己完美高度的人的一种方法。它接近于使理想和现状同义，从而接近于解决它们之间以及潜能和已实现的能力之间的古老

的分歧。

在前几章中我们看到，许多历史悠久的人性的“规律”也许实际上是温和的、普遍的心理病理学的现象。我确信，假如我们有系统地重复所有仅以健康人为对象而做的实验，就会发现遍及心理学的许多方面也存在这种问题。

我也对这种措施所产生的方法论上和概念上的副产品抱乐观态度。多少重要的新问题将因此向研究敞开大门，多少价值不大而又表面化的问题会被自然地放弃。心理学家们很有可能会自动发展更高水平的志向，并且更加无法容忍人为的方法上的局限性、低限度的技术以及作茧自缚的研究观念。

作为提高心理学研究境界的后果，至少可期望有下列类型的改变：

（1）为我们的实验选择不同的内容和主题。

（2）使用有区别的词汇。例如，对自我实现的人的研究表明，许多主观者需要用起到同类相别作用的下角标志加以限定，诸如 S、A 或 Neurotic，心理学需要增加许多新的、积极的词汇。

（3）心理学的新的中心概念，例如，成长、自发性、自我选择、接受、自主、潜力的实现等。

（4）心理统计、理论研究、实验设计的不同方法。

（5）许多传统的对立和两极分化的消除。

（6）心理学在我们文化中的不同作用。这几乎可说是心理学对传统的宗教管辖范围的入侵。

（7）减少对技术的强调，增加对性格发展的强调。

（8）对于一般水平人的不满，对于调节、适应的概念的不满，对于是什么的不满。

（9）对心理学的任务和范围的重新解释，将体现在大多数心理学教科书目录的变化以及研究生训练的变化之上。

除了本书前几章中已讨论过的部分外，我在附录中将尽量指出一些具体的有关低限度、人为的局限性、低水平的志向，以及关于人性发展前景的悲观概念的实例。

参考文献

Adler, A. (1939). *Social interest*. New York: Putnam's.

Adler, A. (1964). *Superiority and social interests: A collection of later writings* (H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher, eds.). Evanston: Northwestern University Press.

Alderfer, C. P. (1967). An organization syndrome. *Administrative Science Quarterly*, *12*, 440 – 460.

Allport, G. (1955). *Becoming*. New Haven, CT: Yale University Press.

Allport, G. (1959). Normative compatibility in the light of social science. In A. H. Maslow (Ed.), *New knowledge in human values*. New York: Harper & Row.

Allport, G. (1960). *Personality and social encounter*. Boston: Beacon.

Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Allport, G., & Vernon, P. E. (1933). *Studies in expressive movement*. New York: Macmillan.

Anderson, H. H. (Ed.). (1959). *Creativity and its cultivation*. New York: Harper & Row.

Angyal, A. (1965). *Neurosis and treatment: A holistic theory*. New York: Wiley.

Ansbacher, H., & Ansbacher, R. (1956). *The individual psy-*

chology of Alfred Adler. New York: Basic Books.

Ardrey, R. (1966). *The territorial imperative*. New York: Atheneum.

Argyris, C. (1962). *Interpersonal competence and organizational effectiveness*. Homewood, IL: Irwin-Dorsey.

Argyris, C. (1965). *Organization and innovation*. Homewood, IL: Irwin.

Aronoff, J. (1962). Freud's conception of the origin of curiosity. *Journal of Psychology*, *54*, 39 - 45.

Aronoff, J. (1967). *Psychological needs and cultural systems*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Asch, S. E. (1956). Studies of independence and conformity. *Psychological Monographs*, *70* (Whole No. 416).

Baker, R. S. (1945). *American chronicle*. New York: Scribner's.

Bartlett, F. C. (1932). *Remembering Cambridge*: Cambridge University Press.

Benedict, R. (1970). Synergy in society. *American Anthropologist*.

Bennis, W. (1966). *Changing organizations*. New York: McGraw-Hill.

Bennis, W. (1967). Organizations of the future. *Personnel Administration*, *30*, 6 - 24.

Bennis, W., & Slater, P. (1968). *The temporary society*. New York: Harper & Row.

Bergson, H. (1944). *Creative evolution*. New York: Modem Library.

Bernard, L. L. (1924). *Instinct: A study in social psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bonnet, H. (1961). *Psychology of personality*. New York: Ron-

ald Press.

Bronowski, J. (1956). *Science and human values.* New York: Harper & Row.

Bugental, J. (1965). *The search for authenticity.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bühler, C., & Massarik, F. (Eds.). (1968). *The course of human life: A study of life goals in the humanistic perspective.* New York: Springer.

Cannon, W. G. (1932). *Wisdom of the body.* New York: Norton.

Cantril, H. (1950). An inquiry concerning the characteristics of man. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *45*, 491 - 503.

Chenault, J. (1969). Syntony: A philosophical promise for theory and research. In A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in Humanistic Psychology.* New York: Free Press.

Chiang, H. (1968). An experiment in experiential approaches to personality. *Psychologia*, *11*, 33 - 39.

D'Arcy, M. C. (1947). *The mind and heart of love.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Davies, J. C. (1963). *Human nature in politics.* New York: Wiley.

Deutsch, F., & Miller, W. (1967). *Clinical interview*, Vols. I & II. New York: International Universities Press.

Dewey, J. (1939). Theory of valuation. *International enclyclopedia of unified science* (Vol. 2, No. 4). Chicago: University of Chicago Press.

Drucker, P. F. (1939). *The end of economic man.* New York: Day.

Eastman, M. (1928). *The enjoyment of poetry.* New York:

Scribner's.

Einstein, A., & Infeld, L. (1938). *The evolution of physics*. New York: Simon & Schuster.

Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.

Farrow, E. P. (1942). *Psychoanalyze yourself*. New York: International Universities Press.

Frankl, V. (1969). *The will to meaning*. New York: World.

Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, *18*, 108 - 143.

Freud, S. (1920). *General introduction to psychoanalysis*. New York: Boni & Liveright.

Freud, S. (1924). *Collected papers*, Vol. II. London: Hogarth Press.

Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. New York: Cape & Smith.

Freud, S. (1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. New York: Norton.

Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. New York: Farrar, Straus & Giroux.

Fromm, E. (1947). *Man for himself*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Goldstein, K. (1939). *The organism*. New York: American Book.

Goldstein, K. (1940). *Human nature*. Cambridge: Harvard University Press.

Grof, S. (1975). *Realms of the human unconscious*. New York: Viking Press.

Guiterman, A. (1939). *Lyric laughter*. New York: Dutton.

Harding, M. E. (1947). *Psychic energy*. New York: Pantheon.

Harlow, H. F. (1950). Learning motivated by a manipulation drive. *Journal of Experimental Psychology*, *40*, 228 - 234.

Harlow, H. F. (1953). Motivation as a factor in the acquisition of new responses. In R. M. Jones (Ed.), *Current theory and research in motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.

Harper, R. (1966). *Human love: Existential and mystical*. Baltimore: Johns Hopkins Press.

Hayakawa, S. I. (1949). *Language and thought in action*. New York: Harcourt, Brace & World.

Herzberg, F. (1966). *Work and the nature of man*. New York: World.

Hoggart, R. (1961). *The uses of literacy*. Boston: Beacon.

Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton.

Horney, K. (1939). *New ways in psychoanalysis*. New York: Norton.

Horney, K. (1942). *Self-analysis*. New York: Norton.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.

Howells, T. H. (1945). The obsolete dogma of heredity. *Psychology Review*, *52*, 23 - 34.

Howells, T. H., & Vine, D. O. (1940). The innate differential in social learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *35*, 537 - 548.

Husband, R. W. (1929). A comparison of human adults and white rats in maze learning. *Journal of Comparative Psychology*, *9*, 361 - 377.

Huxley, A. (1944). *The perennial philosophy*. New York: Harper & Row.

James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

James, W. (1958). *The varieties of religious experience*. New York: Modern Library.

Johnson, W. (1946). *People in quandaries*. New York: Harper & Row.

Jourard, S. M. (1968). *Disclosing man to himself*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Kasner, E., & Newman, J. (1940). *Mathematics and the imagination*. New York: Simon & Schuster.

Katona, G. (1940). *Organizing and memorizing*. New York: Columbia University Press.

Klee, J. B. (1951). *Problems of selective behavior*. (New Series No. 7). Lincoln: University of Nebraska Studies.

Koestler, A. (1945). *The yogi and the commissar*. New York: Macmillan.

Köhler, W. (1961). Gestalt psychology today. In M. Henle (Ed.), *Documents of gestalt psychology*. Berkeley: University of California Press.

Langer, S. (1937). *Symbolic logic*. Boston: Houghton Mifflin.

Lee, D. (1961). *Freedom and culture*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Levy, D. M. (1934a). Experiments on the sucking reflex and social behavior of dogs. *American Journal of Orthopsychiatry*.

Levy, D. M. (1934b). A note on pecking in chickens. *Psychoanalytic Quarterly*, *4*, 612-613.

Levy, D. M. (1937). Primary affect hunger. *American Journal of*

Psychiatry, *94*, 643 - 652.

Levy, D. M. (1938). On instinct-satiations: An experiment on the pecking behavior of chickens. *Journal of General Psychology*, *18*, 327-348.

Levy, D. M. (1939). Release therapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, *9*, 713 - 736.

Levy, D. M. (1943). *Maternal overprotection*. New York: Columbia University Press.

Levy, D. M. (1944). On the problem of movement restraint. *American Journal of Orthopsychiatry*, *14*, 644 - 671.

Levy, D. M. (1951). The deprived and indulged forms of psychopathic personality. *American Journal of Orthopsychiatry*, *21*, 250 - 254.

Lewin, K. (1935). *Dynamic theory of personality*. New York: McGraw-Hill.

Likert, R. (1961). *New patterns in management*. New York: McGraw-Hill.

Lynd, R. (1939). *Knowledge for what?* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Maier, N. R. F. (1939). *Studies of abnormal behavior in the rat*. New York: Harper & Row.

Maier, N. R. F. (1949). *Frustration*. New York: McGraw-Hill.

Marmor, J. (1942). The role of instinct in human behavior. *Psychiatry*, *5*, 509 - 516.

Maslow, A. H. (1935). Appetites and hunger in animal motivation. *Journal of Comparative Psychology*, *20*, 75 - 83.

Maslow, A. H. (1936). The dominance drive as a determiner of the social and sexual behavior of infra-human primates, I - IV. *Journal of Genetic Psychology*, *48*, 261 - 277, 278 - 309, 310 - 338; *49*, 161 -

190.

Maslow, A. H. (1937). The influence of familiarization on preference. *Journal of Experimental Psychology*, *21*, 162 – 180.

Maslow, A. H. (1940a). Dominance-quality and social behavior in infra-human primates. *Journal of Social Psychology*, *11*, 313 – 324.

Maslow, A. H. (1940b). A test for dominance-feeling (self-esteem) in women. *Journal of Social Psychology*, *12*, 255 – 270.

Maslow, A. H. (1943). The authoritarian character structure. *Journal of Social Psychology*, *18*, 401 – 411.

Maslow, A. H. (1952). *The S – I Test: A measure of psychological security-insecurity.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Maslow, A. H. (1957). Power relationships and patterns of personal development. In A. Kornhauser (Ed.), *Problems of power in American democracy.* Detroit: Wayne University Press.

Maslow, A. H. (1958). Emotional blocks to creativity. *Journal of Individual Psychology*, *14*, 51 – 56.

Maslow, A. H. (1964a). *Religions, values and peak experiences.* Columbus: Ohio State University Press.

Maslow, A. H. (1964b). Synergy in the society and in the individual. *Journal of Individual Psychology*, *20*, 153 – 164.

Maslow, A. H. (1965a). Criteria for judging needs to be instinctoid. In M. R. Jones (Ed.), *Human Motivation: A Symposium.* Lincoln: University of Nebraska Press.

Maslow, A. H. (1965b). *Eupsychian management: A journal.* Homewood, IL: Irwin-Dorsey.

Maslow, A. H. (1966). *The psychology of science: A reconnaissance.* New York: Harper & Row.

Maslow, A. H. (1967). A theory of metamotivation: The biologi-

cal rooting of the valuelife. *Journal of Humanistic Psychology*, *7*, 93 - 127.

Maslow, A. H. (1968a). Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review*, *38*, 685 - 686.

Maslow, A. H. (1968b). Some fundamental questions that face the normative social psychologist. *Journal of Humanistic Psychology*, *8*, 143 - 153.

Maslow, A. H. (1968c). *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold.

Maslow, A. H. (1969a). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, *1*, 1 - 10.

Maslow, A. H. (1969b). Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology*, *1*, 31 - 47.

Maslow, A. H. (1969c). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, *1*, 56 - 66.

Maslow, A. H., & Mittelman, B. (1951). *Principles of abnormal psychology (rev. ed.)*. New York: Harper & Row.

McClelland, D. (1961). *The achieving society*. New York: Van Nostrand Reinhold.

McClelland, D. (1964). *The roots of consciousness*. New York: Van Nostrand Reinhold.

McClelland, D., & Winter, D. G. (1969). *Motivating economic achievement*. New York: Free Press.

McGregor, D. (1960). *The human side of enterprise*. New York: McGraw-Hill.

Menninger, K. A. (1942). *Love against hate*. New York: Harcourt, Brace & World.

Milner, M. (1967). *On not being able to paint*. New York: International Universities Press.

Money-Kyrle, R. E. (1944). Towards a common aim—A psychoanalytical contribution to ethics. *British Journal of Medical Psychology*, *20*, 105 - 117.

Mumford, L. (1951). *The conduct of life*. New York: Harcourt, Brace & World.

Murphy, G. (1947). *Personality*. New York: Harper & Row.

Murphy, L. (1937). *Social behavior and child personality*. New York: Columbia University Press.

Myerson, A. (1925). *When life loses its zest*. Boston: Little, Brown.

Northrop, F. S. C. (1947). *The logic of the sciences and the humanities*. New York: Macmillan.

Pieper, J. (1964). *Leisure, the basis of culture*. New York: Pantheon.

Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.

Polanyi, M. (1964). *Science, faith and society*. Chicago: University of Chicago Press.

Rand, A. (1943). *The fountainhead*. Indianapolis: Bobbs-Merrill.

Reik, T. (1948). *Listening with the third ear*. New York: Farrar, Straus & Giroux.

Reik, T. (1957). *Of love and lust*. New York: Farrar, Straus & Giroux.

Ribot, T. H. (1896). *La psychologie des sentiments*. Paris: Alcan.

Riesman, D. (1950). *The lonely crowd*. New Haven, CT: Yale University Press.

Rogers, C. (1954). *Psychotherapy and personality changes*. Chi-

cago: University of Chicago Press.

Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.

Schachtel, E. (1959). *Metamorphosis*. New York: Basic Books.

Schilder, P. (1942). *Goals and desires of man*. New York: Columbia University Press.

Shostrom, E. (1963). *Personal Orientation Inventory (POI): A test of self-actualization*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Shostrom, E. (1968). *Bibliography for the P.O.I.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Suttie, I. (1935). *The origins of love and hate*. New York: Julian Press.

Taggard, G. (1934). *The life and mind of Emily Dickinson*. New York: Knopf.

Thorndike, E. L. (1940). *Human nature and the social order*. New York: Macmillan.

Van Doren, C. (1936). *Three worlds*. New York: Harper & Row.

Wertheimer, M. (1959). *Productive thinking* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

Whitehead, A. N. (1938). *Modes of thought*. New York: Macmillan and Cambridge University Press.

Wilson, C. (1967). *Introduction to the new existentialism*. Boston: Houghton Mifflin.

Wilson, C. (1969). *Voyage to a beginning*. New York: Crown.

Wolff, W. (1943). *The expression of personality*. New York: Harper & Row.

Wootton, G., (1967). *Workers, unions and the state*. New York:

Schocken.

Yeatman, R. J., & Sellar, W. C. (1931). *1066 and all that*. New York: Dutton.

Young, P. T. (1941). The experimental analysis of appetite. *Psychological Bulletin*, *38*, 129 - 164.

Young, P. T. (1948). Appetite, palatability and feeding habit; A critical review. *Psychological Bulletin*. *45*, 289 - 320.

后记　亚伯拉罕·马斯洛的丰硕成果

露丝·考克斯（Ruth Cox）

我曾以为自己的力量和效能正处在巅峰状态，因此无论何时我的去世都将如同一棵果实累累正待收获的苹果树被砍倒一般。那将是很伤感的，不过仍然是可以接受的事情。因为，既然我的一生已经如此丰富，再抓住生命不放则是贪婪的和不知感恩的。（《马斯洛日记》，1970 年 2 月 12 日，劳瑞，1979 年，第 997 页。）

一、引言

马斯洛在日记里写下上述话的 4 个月之后逝世，享年 62 岁。今天，马斯洛关于个体幸福和社会协作潜能的观点在社会心理学的许多领域都得到了应用。马斯洛的哲学在广泛的应用中得到了实际的检验。

本章将从实践和理论两个方面考察马斯洛的理论在我们的生活和社会中的存在方式。他的理论对于我们从一个全新的角度诠释人性做出了不可估量的贡献，同时，他还是现代心理学中人本心理学和后人本心理学两个流派的奠基者。从 20 世纪 70 年代到 80 年代，马斯洛的理论在心理学、教育学、经营和管理、健康以及社会学的研究领域中应用广泛。

正如乔伊斯·卡罗尔·奥茨（Joyce Carol Oates）所言，马斯洛的思索和理论在如此多的方面触及我们的个人生活以及社会生活，以至于很难“公正评价马斯洛令人惊叹的丰富的思想的挑战，他集教师、先知、医生、梦想家、社会策划家、批评家于一身的能力，他努力把所有表面上毫不相关的现象联系到一起的雄心，以及他永不停歇的乐观主

义”(选自 Leonard，1983，p. 335)。

246 根据客观的标准，马斯洛可以算是著作等身：6 部重要专著，140 篇论文，还有很多多次再版的现代心理学思想方面的文集。不过比这些著作更重要的是马斯洛的理念对我们的生活和社会的影响。他的著作源于他的信念，即：人类如果不重视他们最高的需要，就永远不能理解自身。他明确地提出，作为人类，我们相信自己天生具有实现自我和服务社会的需要。

1. 惊奇感(a sense of wonder)

当马斯洛投身于对人性的整体的理解时，他对生命的热爱和认为人性是积极的信念更加增强了。人类不仅是一些神经细胞的集合体，而是充满潜能的。马斯洛在自己年轻时就接触到奇迹、开放和诚实这样的观念。1928 年他在大学生涯的一篇哲学论文里写道：

> 为什么不把(神秘体验的奇迹)归因于人自身呢？而不是由这些神秘的体验来推断人的无助和渺小……我们不能找到一个更大、更精彩的概念来描述人类的伟大吗？(Lowry，1973，p. 77)

40 多年之后马斯洛已经成为我们这个时代最卓越的心理学家之一，他的主旨仍然没有改变，正如他在《对人性的进一步研究》[①] (*The Farther Reaches of Human Nature*)一书中谈到的(1971，p. 144)：

> 如果必须用一句话来概括本书的主题，我会说，本书试图说明的是：对于作为人类本质属性一部分的、更高层次人性的探索意味着什么——或者更简单地说，人的精彩可以超过他们作为人及其生理属性。(Lowry，1973a，p. 77)

马斯洛发自内心充满好奇的智慧使心理学的方法超越了关注神经症行为和精神病的科学，而趋向于关注人类成长与自我实现的心理学。他在 1959 年写道：“我们能够研究的是无意识和前意识的奥妙、理性与非理性、疾病和健康、诗歌及数学、具体与抽象。弗洛伊德把医学的有色

---

① 关于马斯洛的文献，列于本书之末。

眼镜架到我们的鼻子上。现在是取下它的时候了。”（选自 Lowry，1979，p. 66）

2. 被忽视的革命

在《动机与人格》的第二版修订本的前言里，马斯洛写到人本主义哲学“仍然几乎完全为学界所忽视……因此，我把人本主义哲学称作是‘被忽视的革命’”（1970，142，p. X）。

在 1985 年 3 月，第 25 届人本心理学会年会的与会者回顾了这场“被忽略的革命”，并注意到人本主义理念在日常生活中的渗透。尽管心理学的主流研究以及教材常常没有反映人本主义的观点，人本主义哲学在其他的领域却受到了很好的重视。心理治疗、教育、医学以及管理领域的新取向便反映了马斯洛对自我实现、价值、选择和责任的强调，以及强调把个体放在家庭、文化以及工作环境中来看的更加综合的观点。

瓦萨学院（Vassar College）的理查德·J·劳瑞（Richard J. Lowry），马斯洛的朋友和过去的学生，及其主办刊物的编辑，在研究马斯洛的成就方面做出了重要的贡献。在劳瑞的专著《亚伯拉罕·马斯洛：一位知识分子的肖像》（1973a）中，他考察了马斯洛理论的宗旨及其在心理学史和西方思想史中的理论地位。

劳瑞描述马斯洛的学术生涯是坚持不懈地追寻“人性可达到的精彩程度和难以预料的深度”（选自 Lowry，1973a，pp. 78－79）。

英国作家柯林·威尔逊（Colin Wilson）的著作《心理学的新道路：马斯洛和后弗洛伊德革命》（1972）在出版中得到了马斯洛及其夫人贝莎（Bertha）的鼎力相助。该书和弗兰克·戈布尔（Frank Goble）所著《第三思潮：亚伯拉罕·马斯洛心理学》（1970）一书一样，站在一个更广阔的历史视角，把马斯洛的哲学及贡献写入了编年史。

柯林·威尔逊写道：“马斯洛的成就卓绝……像所有的原创思想家一样，他开创了一种崭新的看待宇宙的方式。他的思想缓慢但有结构地成长，就像一棵树，没有停顿或者突然的方向转变。他的直觉非常可靠。”（Colin Wilson，1972，p. 198）

3. 一位心理学家及科学哲学家

马斯洛认为经验科学的方法是“用于研究物体、动物、事件或者局部过程，当我们打算研究理解作为整体和个体的人以及文化的时候，这样的方法是有限而且不恰当的”（马斯洛，1996，p. 115，xiii）。

马斯洛在寻求心理学领域内恰当的研究方法方面也是一个科学哲学家。他发现要把心理学的事实从哲学问题中孤立出来是不可能的，而且他坚持科学没有权利排斥任何相关的数据或经验。他在《对科学的心理学研究：一种勘测》中写到：“科学应当能够解决价值、个性、意识、美、卓越及道德规范一类的问题。”（马斯洛，1966，p. 115，xiv）

与应用理论或证实理论相比，马斯洛更关心倡导及开创理论，不过他经常向别人挑战或者邀请别人来做实验以证实或证伪他的理论。

248

> 我是一个喜欢在开垦出一片新的田地之后便离开的人。我很容易感到厌倦。我更喜欢去发现，而不是证明。对我来讲，极大的快乐来自于发现。（马斯洛，选自 Lowry，1979，p. 231）

他在《对人性的进一步研究》（1971，p. 144）中承认实证的确是“科学的支柱”，不过他感到“科学家仅仅把自己看作是证实者则是一个很大的错误”（p. 4）。他全神贯注于整合经验和理论的发现——挑战科学及其规则，以寻求了解人类行为的新方法。他的倡导把研究从实验室延伸到田野，并且包含对工厂、家庭、医院、社区甚至民族的研究。

二、人本心理学

> 今天的人本心理学包含了很多的含义：一场文化运动，一个社会网络，人的一系列经验，一组技术，一类价值体系，一个组织，以及一种理论。理论上，每一方面都和其他方面相互渗透并且相互补充。（马斯洛，选自 Greening，1984，p. 3）

> 我是弗洛伊德学说的信奉者，我是行为主义者，我还是人本主义者……（马斯洛，1971，p. 144，4）

1. 理论

一般说来，马斯洛的人类动机理论和自我实现学说与弗洛伊德学说

和行为主义模型的差别很大。可是对马斯洛个人来说，需要层次理论是他早期所接触的行为主义、弗洛伊德学说以及阿德勒学说的模型在逻辑上的延伸。他认为自己是弗洛伊德学说的信奉者和行为主义者，而不是反对这两者的革命之父。马斯洛把自己看作有创造力的整合者，而不是一个反对派，他把自己的工作看作是现代心理学趋向的一种延伸。

马斯洛及其他人本主义思想者的理论何以具有如此大的革命意义？因为他和其他人本心理学家的工作虽然在依靠实证方法来研究人类行为上是科学的，但是他们与其他心理学体系的不同在于他们强调自己对人类持有某种哲学的信念（Buhler & Allen，1972）。

人本心理学的革命性在于它提出了一个关于人类经验的积极的模型。人本心理学家认为自己首先是人，其次才是科学家。他们并不执著于客观性，而是热心地在高度主观的人际交流中发现研究方法，来揭示作为个人对他人的知识（Buhler & Allen，1972；Polanyi，1958）。

以下的基本宗旨表达了当代人本心理学与众不同的特征：

● 对于以病理学为中心的理论的不满

● 重视人类的成长潜能，认为人类是自我决定的，能够选择并承担责任

● 相信人不只是为了面包而活着，而是有更高层次的需要，诸如学习、工作、爱、创造之类的需要　249

● 重视感觉、欲望和情绪，而不是客观化或者忽略这些反应

● 相信人类能够辨别正确和错误，行为能够遵循更高层次的好的标准，相信终极的价值，比如真理、幸福、爱和美

2. 人本主义运动

马斯洛在 1957 年夏天提出了心理学“第三势力”的定义，并在《人本心理学杂志》第一期的前言中使用（Sutich，1961，pp. viii－ix）：

《人本心理学杂志》是由一些心理学家和其他领域里的专业人士创办的，他们关注那些人类的能力和潜能，而这些能力和潜能在实证主义或行为主义理论以及经典心理分析理论中没有得到系统的研究，例如：创造力、爱、自我、成长、机体、基本需要的满足、自我实现、更高的

价值、卓越自我、客观性、自治、同一性、责任、心理健康等。

有两大组织奠定了人本心理学作为20世纪60年代早期的一场思潮的地位。一个是1962年创建的加利福尼亚艾萨伦（Esalen）学院，这也是其他后起的成长中心的原型。另一个是1962年由亚伯拉罕·马斯洛及其同事创建的人本心理学协会（AHP）。

《人本心理学杂志》和人本心理学会两者的宗旨都是探索充实健康人生的行为特征和情绪机制。这个新建的学会对正统的机械论、决定论、心理分析及行为主义学说发起了挑战。1985年，AHP的会员数达到5 200人，会员来自50多个州及国家。

在为弗兰克·戈布尔的《第三思潮：亚伯拉罕·马斯洛心理学》（1970，p. vii）所做的序言中，马斯洛写到：

> 我想要强调的是，每十来个心理学家中总能找出一位可以与第三势力的心理学代表人物具有相近的价值。作为一场运动，第三势力心理学绝非一个人，也没有一位伟人的名字可以代表它的全部。这一点与以前大多数革命都不同，它们往往以某一个人的名字作为代表。例如：弗洛伊德学说、达尔文主义、马克思主义、爱因斯坦学说等。第三势力心理学是很多人共同努力的成果。不仅心理学如此，在其他很多领域也有并行的发现和进展，一种新的社会面貌正在形成，所有的社会活动已开始呈现这种新气象。

人本心理学家探讨能够在个人、团体及组织中培养、测量自我实现的方法。1968年，他们设计出了个人定位量表（POI）以测量自我实现的程度（Shostrom，1968）。该工具广泛应用于商业、教育及心理学。

250

3. 人本心理学的治疗方法

当代心理治疗的实践从根本上受到了马斯洛和其他早期第三势力心理学家理论的影响。尽管马斯洛本人并不是一个临床心理学医生，他的理念仍然对心理治疗的实践产生了重要影响。他提出的不是一套技术体系，而是一种普遍人类关系的伦理取向。

马斯洛相信综合运用不同临床方法可以达到满意的效果，成功的治

疗师必须帮助个体满足其基本的需要，从而推动个体回到寻求自我实现的道路，这被马斯洛定义为“治疗的终极目标”（《动机与人格》，1970，142，pp. 241 - 264）。“真相的治疗功效是毋庸置疑的。学习如何突破个体的抑制，了解其自我，倾听其冲动的声音，揭开其追求成功的本性，获得知识、洞察——这些都是必备条件。”他在《对人性的进一步研究》（1971，144，p. 52）中这样写道。

人本主义伦理，由马斯洛描述（1970，142）并由布根塔尔（Bugental）清楚地阐释（1971），在治疗经验中有具体的含义。该伦理的一些主要原则是：

- 对自己的行为和体验负责
- 与人的相互关系：认可他人的看法
- 一种存在主义哲学或此地此时的观点，强调人总是活在当下
- 承认情绪，如痛苦、冲突、悲伤、愤怒以及内疚都是需要被理解的人类经验中的组成部分，应该重视而不是压抑或隐藏；情绪表达可以揭示个人生活经验的意义
- 持有人本主义伦理的人联合起来寻找促进成长的体验

卡尔·罗杰斯（1942，1961）首先在治疗师—患者关系中引入了一个新的人本主义概念。马斯洛和罗杰斯的理论互相影响渗透，同时罗杰斯应用这些概念提出新型的治疗程序。他把自己的工作叫做当事人中心疗法。罗杰斯论及治疗师是作为一个推动者，一个在治疗中主动但是并不主导的参与者。不同的人本主义心理治疗学家就这一“个人—个人”关系已经发展出了不同的变式。

人本主义治疗家重视并运用他们自己的经历，认为治疗者的人格在咨询过程中的影响和重要性不可低估。治疗者作为一个模特，无形中向来访者证明创造力和积极行为的潜力。不过，人本主义治疗家明白最终的决定和选择仍然得由来访者来做。尽管治疗者可能扮演一个支持性的角色，来访者仍然保有对自己生活的基本责任，而且将一直是自己生活中最有力量的人物（Buhler & Allen，1972；Maslow，1970，142；Rogers，1961）。 251

> 我们必须记住，关于某一个人自己深层次的本质属性的知识同时也是关于人类的普遍知识。（马斯洛，1971，144，p. xvi）

三、后人本心理学

> 我认为第三势力的人本主义是一个过渡，是对更高级的第四心理学的准备，即超越个人的、超越人类的、以宇宙为中心而不是以人类需要为中心的、超越人性、同一性、自我实现等的心理学。[马斯洛，《存在心理学探索》（*Toward A Psychology of Being*），1968，128，pp. iii - iv]。

马斯洛在有生之年，看到了更多人类发展的可能。随着关于人类获得更大幸福与成就的研究越来越多，传统的西方心理学中缺乏相应的指导准则便越来越明显。确实如此，人本主义模型自身也是不充分的。马斯洛意识到有些意识状态（改变的、神秘的、入迷的或者精神上的状态）是超越了自我实现的体验，个体在其中超越了同一性和经历的习惯性限制（Walsh & Vaughn，1980）。

1968 年，马斯洛写信给安东尼·苏蒂奇（Anthony Sutich）讨论这种新的"第四势力"的心理学，而苏蒂奇编辑的一种刊物正在筹划中。

> 我写此信的最主要原因是在我们（和 Stan Grof）的谈话中，我们考虑到使用"后人本的"（transpersonal）这个词来替代笨拙的"超人本主义"（transhumanistic）或"超人类"（transhuman）。我思考这个词的时间越长，它就越强烈地告诉我我们正在试图表达的是：超越个体性，超越单独的个人的发展，而进入到含义更广的更具包容性的某种事物。（马斯洛，In Sutich，1976，p. 16）

马斯洛在世时看到了于 1969 年出版的新创办的《后人本心理学》（*Journal of Transpersonal Psychology*）第一期。开篇就是选自于他曾经题为《对人性的进一步研究》（"The Farther reaches of human nature"）的演讲。

下面是由马斯洛热情赞赏的、由安东尼·苏蒂奇撰写的阐释这份刊

物宗旨的原文：

> 新兴的后人本心理学（"第四势力心理学"）具体关注在如下方面的经验的、科学的研究和对相关发现的应用：成长，个体和种族的超越性需要，终极价值，一体意识，高峰体验，存在性价值（B-values），入迷，神秘体验，敬畏，存在，自我实现，本质，福佑，奇迹，终极意义，对自我的超越，精神，一味，宇宙意识，个体和种族的协同作用，人与人的最终相遇，日常生活的神圣化，超越性现象，宇宙自我的幽默以及嬉戏，最高的感觉觉知，反应及表达以及相关的概念、体验和活动（Sutich，1976，pp. 13－14）。

252

在1985年，后人本心理学会的会员人数达到1 200人。一个国际超个人学会已经形成并在世界范围内召开会议。

1. 后人本观点的出现

在20世纪60年代晚期，推动后人本心理学出现的文化因素揭示了对新的人类行为和成长模型的迫切需要。人类潜能运动和致幻剂，以及诸如冥想之类的改变意识的技术的广泛使用，都对人们关于意识、健康、经验及动机的信念产生了重大的影响。

随着很多人经历了超过日常生活范围的意识状态，欣赏非西方心理学和宗教的正确性及重要性，在从理论上来理解意识状态的改变时，大家都承认某些特定的非西方传统提供了一些技术可以感应更高层次的意识状态。

沃尔士和沃恩（Walsh and Vaughn，1980，p. 21）写道："很显然，体验超越性状态的能力（可以选择将其解释为宗教的或者心理学的），和与之相伴随的对自我和人与世界关系的深刻洞见，就潜藏在我们所有人身上。"

2. 存在本质的追寻

后人本心理学在严格意义上不能被叫做人格模型，因为它认为人格只是作为我们心理性质的一个方面；它更多的是探究存在（being）的本质属性。

后人本心理学考察了如下的主题：

（1）意识是人的存在，特别是自我反省的意识的本质（Walsh & Vaughn，1980）。

（2）条件反射是人的第二个性质。我们受条件反射的限制远超过我们所想象。不过超越条件反射的自由仍然是可能的，至少在理论上（Goleman，1977）。

（3）人格与其他心理学相比更不重要。健康被看成是对人格的去同一化，而不是人格的修正（Wilber，1977）。

（4）内在的、心灵内部的现象和过程比外部的表现更加重要。

3. 治疗

詹姆斯·费笛曼（James Fadiman）和凯诗琳·斯毕思（Kathleen Speeth）写道："后人本心理学治疗包括对行为、情绪和思维的紊乱的全面治疗，也包括启发和支持充分的自我实现。"（1980，p. 684）"心理治疗最终要达到的状态不是使当事人成功地适应主流的文化，而是能够根据不同的传统在日常生活中达到解放、启迪、个性化、确定感或者直觉等状态。"

253

后人本领域的心理治疗技术来自于临床的工作、神秘的传统习俗、冥想、行为分析以及生物技术。重点是发展和整合个人的身体、心理、情感以及灵性的各个维度。

> 对于人性所能到的最高境界以及人性的所有可能性的探索，在我看来一直都伴随着自己珍爱的用来应对悖论、矛盾以及模棱两可处境的公理和概念的瓦解，以及长期建立起来、一直坚信的似乎牢不可破的心理学法则在必要时会发生的崩溃。（马斯洛，1968，128，p. ii）

"我们真的是自己能够成为的那个人吗？或者我们自身内部真的有更高和更深刻的心理能力存在，而这些能力是为绝大多数人不能想象、为一些人瞥见并培养，但只为少数人真正实现的吗？如果这样的能力真的存在，那么它们的本性是什么？如何辨认，如何学习，以及如何最好



地培养?”(Walsh & Shapiro，1983，p. 5)

这些是亚伯拉罕·马斯洛 30 多年前提出的问题。今天，在人本主义和后人本心理学领域内，仍然在探讨一种新的理解自我的背景，以及追寻人类幸福的综合心理学的思潮。

四、教育：人本主义价值观及新的学习方式

> 生活中的一切都是教育，而每个人都是教师，也永远都是一个小学生。(马斯洛，in Lowry，1979，p. 816)
>
> 如果要说在我一生中经历过的最伟大的教育，教给我最多的人，一定是那些教会我认识我是哪种人的人和事……比如我的婚姻，身为人父等；那些推动我、赋予我力量，使我更高大更强壮、成为更完整的人的经历。[《和亚伯拉罕·马斯洛的谈话》，《今日心理学》(*Psychology Today*)，1968，p. 57]

对马斯洛而言，在某种意义上学习是与所有的人类需要相关的。学习不只涉及获得数据和事实，还有对个体的统合，以及持续发生的自我--图式、感情、行为以及与环境关系的生产性的改变。他把教育看作是终生的过程，而不是局限在教室里。

马斯洛认为在年轻一代中唤醒和实行“存在价值”将产生一种新的文明之花。与其他梦想家一样，他相信通过改变对年轻人的教育可以创造一个新的社会。教育中的人本主义价值观已经成了许多改革和教育先锋的旗帜。尼尔(A. S. Neill)在《夏山》(*Summer Hill*，1960)中描述的信念与马斯洛可以并驾齐驱(parallel)。其中包括了快乐工作的自由、寻找幸福以及发展个人兴趣。而马斯洛取向的核心是唤醒自我确信、洞见、自发性以及成长。 *254*

霍伯特·苛勒(Herbert Kohl，1969)以及许多别的教育改革家已经把这种哲学在公立和私立学校里加以推行。苛勒提倡开放教室，创办了一种新的教室环境，其中教师不再作为独裁者的角色存在，而是作为平等的人和学生交谈，由学生的兴趣主导。

研究显示能让小孩学得最好的成年人是有创造性的、自发、支持性的，他们不仅给出事实，而是传达一种意义，他们具有高度的自尊，把自己的工作看作是解放而不是控制。

教育的人本主义取向中，有一个大家熟知的概念“情感教育”，强调学习的非智力方面：与情绪、感情、兴趣、价值以及性格有关的方面。由乔治·布朗（George Brown）首先提出的“完全教育”（confluent education），则尝试在个人和团队的学习中把情感和认知的因素结合起来（Miller，1976）。

人本主义教育的基本主题包括：

- 个体自己学习和同一性发展的责任
- 支持并承认爱和自我价值的需要
- 教师作为组织一个开放教室的代理人
- 在学习过程中开展同伴小组的学习，比如，有学生主导的讨论小组学习，通过小组互动过程促进个体的成长

在马斯洛的层次理论里，“愿望”被认为是一个关键的因素。情感教育强调在学习者或者教师产生愿望之前不应该使用任何的策略。莫里斯（Morris，1981）认为，如果学生的需要和愿望能够更确定的话，组织的方针、课程的选择甚至学校的环境都可以得到改进。一所公立学校应用马斯洛的层次理论，以及诸如自我概念、自我洞察、自我理解、自我实现之类的个人需要和愿望的概念，使课程个性化，从而更容易学习。

学校行政机构对规划的评价开始考虑其是否满足心理（例如：免费午餐、衣着、交通）、安全（例如：火灾避难训练、对虐待儿童的警觉、对缺席学生的电话查访）、爱和归属的需要（例如：班级会议、友谊团队、咨询、对儿童真正的关怀）（Guest，1985）。为了发展自尊和促进自我实现，学校规划包括了学生作品展览、评分报告卡附带说明、强化的奖励、参与生产性的活动以及特别的活动。

1. 多重智力和创造力

马斯洛观察到所有的自我实现者都是具有创造性的——在艺术上、

科学上或者各种方面，但总是具有创造性的。他相信解决一个问题有很多方法，他曾经用来警告学生的话后来经常被引用："当你只有锤子的时候，每个问题都开始像钉子。" （Ostrander & Schroeder，1979，p. 147） 255

霍华德·加德纳（Howard Gardner，1983）基于多年的认知心理学和神经心理学的研究，完成了人类潜能的项目，发表了多重智力的理论。加德纳的工作支持了马斯洛所提出的解决问题及实现自我有很多方法的论点。个体可以具备语言、音乐、逻辑数学、空间、身体肌肉运动知觉或者个人智力。洞察力、直觉和肌肉运动知觉被认为是人类本性的基本特征的表征——一种所有人类天生就有的潜在本性。

马斯洛相信教育应该是关于个人成长的学习，学习成长的方向，选择什么而拒绝什么。在题为"教育和高峰体验"的章节中（引自《对人性的进一步研究》，1971，144，pp. 168－179），他认为早期的艺术、音乐和舞蹈教育对我们的心理和生理同一性非常重要。

在《教育和人迷》（1968）一书中，乔治·伦纳德（George Leonard）把马斯洛关于人类潜能的理论、进行革新的学校、脑研究实验室和实验社区结合到一起。他相信，正如马斯洛一样，大脑的最终的创造潜能也许是无限的。雷纳德倡导"自由的学习者"，向学生、父母和教育者提出一种具有挑战的新观点，即从新的技术和环境中学习能够创造学习的快乐。

2. 从人本主义教育到后人本主义的教育

> 创造性的教育能够使人们对未知做好准备。（马斯洛，in Lowry，1979，p. 18）
>
> 教育的目标之一应该是教育人们珍视生命。（马斯洛，1971，144，p. 187）

倡导符合我们对人类潜能了解的教育范式的运动才刚起步。传统教育的目标是调整个体去适应已经存在的社会，而20世纪60年代的人本主义教育者则主张社会应该接受它的成员的自治性和独特性。后人本体

验的目标是新型的学习者和新型的社会。它超越了自我接受，而主张自我超越（Ferguson，1980）。

后人本教育意味着整个人的教育，一个促使人体验存在于自身的神秘过程，重点是学习如何学习，主张学习是一个过程，一个不断思考并探索个人转变的旅程。马斯洛提倡学校的存在应该是帮助人们洞察自己，并且基于此形成自己的价值体系。

乔纳森·科佐尔（Jonathan Kozol），一位作家和教师，他认为教育应该关心诸如真实、完善、同情等伦理的价值，并且将其贯穿于生活中。马斯洛也坚信个人健康不能和集体健康分开，就像个人成长不能与精神成长分开一样。

3. 新的学习模式

256 马斯洛的人类潜能理论也能够作为发展学习技术的基础。新近的文献和方法学中提到学习的新模式。学习技术和新的学习工具包括放松技术、心象形成、催眠、感觉觉知、发展直觉和预感、睡眠学习、确定、记忆提高和思维游戏等。这些学习工具适于帮助学习者克服恐惧、自我责备、扭曲的自我意象，以及关于自身能力限制的负面意象。

后人本的学习技术正在被教师和咨询师使用，这一点在很多适用于课堂的游戏和技术的书籍中得到了证实（Castillo，1974；Hendricks & Fadiman，1976；Hendricks & Willis，1975；J. B. Roberts & Clark，1975）。

意识状态一直都是一个非常重要的研究领域。研究表明，人们有不同的意识状态。我们不仅有多种意识状态，而且能够主动地改变抑制学习的状态，培养增强我们能力的状态。这样的技术包括梦、精神治疗（LeShan，1974）、超常现象（Ullman，Krippner，& Vaughn，1973）以及通过生物反馈控制自主神经系统（Green & Green，1977）。

超学习技术（superleaning technique）也越来越流行。在20世纪60年代中期，乔治·罗札诺夫（Georgi Lozanov）博士，一位保加利亚医生及精神病学家，创造了一套快速学习系统。这个被他叫做启发联想法的技术来自于心智瑜伽、音乐、睡眠学习、生理学、催眠、自生、心

灵学以及戏剧。他把意识状态的改变应用于学习、治疗以及激发直觉（Ostrander & Schroeder，1979）。

学习者被这类成效显而易见的技术和可以借此一瞥自己真实能力所鼓舞。这类学习技术更为强调学习的有机属性和依靠自我的需要（Holt，1970；Kohl，1969；Maslow，1971，144）。也许当这些技术成为主流，我们会发现自己更接近马斯洛关于教育和心理学的概念。

很显然，如果我们想要更深入地认识自我，很有必要保持高水平的期望，更关注人类可塑性可以延伸的范围。亚伯拉罕·马斯洛在讲台上向他的学生提出了一个重大的问题：

"你们中间有谁期待成为自己领域中的巨人?"

全班学生茫然地看着他。在长时间的沉默之后，马斯洛说："如果不是你，那么还会有谁呢?"（Wilson，1972，p. 15）

五、马斯洛对工作与管理的影响

> 人性一直都在被低估。人性有更高的层次，它们如同我们的低层次人性一样，也是"类本能"，包括诸如以下各种需要：有意义的工作、担负责任、公平与公正、做值得做的事情并完成得很好等。（Maslow，1971，144，p. 238）

在1962年夏天，马斯洛来到加利福尼亚并访问了一个非线性系统（Non-Liner Systems）公司的工作人员，这是一家坐落于德尔玛（Del-mar）的高科技生产车间，这次访问成了他的一个转折点。在回忆他把研究转向管理心理学时，马斯洛写道："我的转向也是因为我对群体治疗（mass therapy）的浓厚兴趣。个体治疗对群体治疗是无效的。我原以为教育是改变社会的最佳途径，现在看来在工作环境中的效果更好。"（Lowry，1979，p. 191）

257

通过在非线性系统公司的工作，马斯洛发现他的理论可以被应用于组织管理当中。他发现当组织行为关照到人的整体人性时，人们在这个组织中会有更优秀的表现。他相信，一个建立于开发人类潜能基础上的

更人性化、更开明的管理政策也会带来更好的利益回报。

他把这种概念称为优心态管理的乌托邦式领导。他指出并不是所有人都能够负担得起心理治疗，但更多的人可以在有治疗效果的环境中工作。优心态（eupsychia）是马斯洛创造的一个新词，用来形容那些使人更加健康的组织条件。马斯洛受到了麦克雷戈（McGregor）的 X 理论和 Y 理论的影响。这两种理论分别指出强权式管理和人性化管理对企业的影响。马斯洛综合并超越了这些理论，提出了 Z 理论。

Z 理论彻底改变了经典的经济稀缺模型，而且包容了自我实现、爱、探求人性更高价值等方面。Z 理论把共同决策、互信、亲密、关爱、合作看作是组织发展的重要部分。

应用这种理论的公司重视员工的教育，相信商业能够促进人的自我实现。这样的公司承认公司中各层复杂的人际关系，但对员工的尊重和员工个人的成长也同公司的经济安全一样重要。工作同时被看作是一种心理体验和经济追求。

一本由大内（Ouchi）著的关于日本企业管理的书也很有名，这本书恰好也叫做《Z 理论》（1981）。马斯洛的 Z 理论比这本书早 20 年，但奇怪的是，大内的书中并没有提到马斯洛。

1. 商业中的人本主义发展

人本主义心理学指出了心理需要的存在及其重要性。例如有所成就的需要、自立与自主的需要、感觉良好的需要、成长与自我实现的需要（Argris，1964；Drucker，1974；Maslow，1965，112；McGregor，1960）。二十世纪六七十年代，各种以人为本的管理思想纷纷出现，许多公司又采取了这些技术，例如敏感性训练（French&Bell，1980）、参与性决策（Hackman&Oldham，1980）、目标管理（Drucker，1974），还有一些提升工作生命质量的项目（Carlson，1980）。

258 马斯洛的《优心态管理》于 1965 年出版发行，当今许多畅销书的管理思想都可以在这本书里找到影子。例如彼得斯和沃特曼（Peters & Waterman）的《追求卓越》（1982）、帕斯凯尔和埃索斯（Pascale & Athos）的《日本企业的管理艺术》（1981）以及大内的《Z 理论》。美

国企业正在以新的眼光看待国内外的成功，而现在的许多革新和人们认可的走向卓越的改革之路早在20世纪60年代就被马斯洛描述过了。

马斯洛在1965年就已经意识到了彼得斯（Peters）和沃特曼（Waterman）在1982年所确认的一些信念，即成功的领导必须以人类价值为中心，以满足人类对意义的需求为方向，并形成组织目标。马斯洛为一个能充分发挥功能的组织设定了36个假设或者说是前提条件。其中包括：

> (1) 要相信在你的组织中所有人都有成功的愿望，他们都希望提高生产技能并反对浪费时间，他们都想把工作做好等。
>
> (2) 要相信员工希望感到自己重要，被需要，有价值，成功，骄傲，受尊重。
>
> (3) 相信每一个人都应该被信任。
>
> (4) 对于一个事件，每一个人都应该尽可能地被告之事实和真相。
>
> (5) 最后，要相信人们都有更多地与这个世界取得认同的倾向，并且渴望诸如真实、公正、完美等价值。（Maslow，1965，112）

美国的一些著名企业如惠普、苹果电脑、得州仪器（Texas Instrument）、柯达和列维·斯特劳斯（Levi Strass）等，它们的管理风格都建立在个人责任、团队协作和对人的关心的基础上。这些大企业反映出人们越来越认识到企业要想保持持续的生产力，就必须拥有高水平的相互依靠、相互信任和合作。

2. VALS项目：一个对需要层次理论的直接应用

对于马斯洛理论最直接，最成功的商业应用是在加州门罗帕克的斯坦福国际研究中心（Stanford Research International，SRI）的一个项目，这个项目被称为“VALS（Values and Lifestyles)”，即价值与生活方式。这个项目用一种独特的方法描述了美国人的状况。以马斯洛的层次理论为基础，VALS系统把美国人分为九类，并对其进行了翔尽的描

述。其中每一类都描述了“一种独特的生活方式，决定这种生活方式的是一系列具有鲜明特征的价值、驱动力、信念、需要、梦想和独特的观点”（A. Mitchell，1983，p. 4）。

VALS的研究成果被称为生活方式信息，这些信息正在被应用来判断员工如何被吸引并安心工作，如何给员工安排工作而使他们具有生产力并同时快乐，如何划分工作小组等。VALS的模型还被用来决定市场的大小与分割，并协助产品开发、包装与设计。

一些广告公司如Young & Rubicam、Ogilvy & Mather和Leo Burnett还在应用VALS研发的心理图谱来判断顾客的喜好。这项对于需要层次理论的应用正在以一种强有力的方式影响着数百万美国人的生活。

六、健康与全人（whole person）

259 马斯洛在健康问题上的影响主要有两个方面：一方面是有关医疗机构对于马斯洛理论的直接应用，另一方面是人们对整体健康观的普遍接受。

现在在护理、医学、医院管理、教育以及老年学领域至少有几百项研究都在应用马斯洛的模型。其中的很多研究都把高层次需要的概念引入医疗机构，例如医院、诊所、精神病院、保健中心等。医生、护士和其他医疗从业人员已经开始认识到并积极地去观照患者更大范围的需要。很多机构中的政策都反映了这一转变。例如，在伦敦的一家诊所，医生们都建立起一个共同的信念，即“健康比疾病更有威力，更具有传染性”（Pioneer Health Center，1971，cited in Duhl，L. J.，“The social context of health，” p. 42 in Hastings，Fadiman，& Gordon，1980）。（附录中列出的医学杂志对马斯洛的引用反映了他对这一领域的影响。）

1. 整体健康

近几年，“整体”（holistic）这个词越来越与健康领域紧密相连。里克·卡索（Rick Carsol，1980，p. 486）在论述美国医疗机构的未来时，

与马斯洛的信念产生了共鸣，他写道："任何领域内都有简单化的思想，包括医学界，这种思想产生的后果就是把人和人的体验划分成各个局部，并相信通过局部的诊断和干涉就能够解决整体问题。这是当今医学界治疗的基本前提之一，虽然它有它的用处，但它对人的观念是有局限性的。我们朝着整体论的转向是不可逆转的，并不是因为医学被迫这样转变……而是因为它是更大观念转向的一部分，这个观念就是：人是谁？是什么？"

在健康领域，有很多证据表明整体的研究方法已经达到了一个新水平，医疗人员已经用整体论的态度来对待寻求帮助者的身体、心理以及灵性的各方面。整体论医学强调基因、生理以及生理的独特性，也同时强调根据每一个个体的需要来改变治疗方法（Gordon，1980）。

2. 自我治疗

疾病具有潜在的自我革新作用，因为它能导致价值观的突然转变和觉醒。很多人从此要为自己的良好状态负起责任来。如今，自我指导的书籍已经成能够为畅销书，它们涉及饮食、营养、锻炼及减少压力等方面。"如果说有什么可以用来解决医学不关注个体人性的状况以及不断严重的医疗费用危机，那它就是朝马斯洛的方向转变：要使越来越多的人反对在致病的环境或社会中工作，并同时为自己的健康负起个人的责任。"（Leonard，1983，p. 335）

人们越来越多地认识到精神以及情绪状态对健康和疾病所起的作用，以及病人作为治疗过程的积极参与者所扮演的不可缺少的角色，这也促使各式各样的鼓励个人自然治疗过程的方法应运而生。这些技巧包括自发性训练（autogenic training，Lindemann，1974）、催眠（Crasilneck & Hall，1975）、冥想（Shapiro & Walsh，1980）以及临床的生物反馈（Pelletier，1977）。

260

菲尔·纽尔恩伯格（Phil Nuernberger）在他的《走出压力——一个整体论方法》（1981）中认为自我实现者比一般人压力水平低，另外，他们患病的概率小并且能较长时间地保持对生活较高的满意度。自我实现者也都一直保持着很高的成就目标，而且他们也在我们社会中同样的

压力环境下工作。紧张、焦虑、不安并不是他们取得很高成就的必然组成部分。他们已经学会如何面对压力。

对于整体观的应用已经影响到我们生命进程的各个阶段，例如生产孩子的新方法、“健康”老龄化、获得濒死体验等。我们对医学的态度已经扩大并包含许多个人、家庭、环境和社会因素，以此来促进健康、防治疾病、实施治疗。我们已经感到要对自己的健康负更大责任，所以我们认为我们的能力不仅是成长和改变，还有真正的治愈。

七、动机、自我实现理论与女性心理学

> 女性永远是个奇迹，她们就像花朵一样。每一个人对我来说都是神秘的，但女性比男性对我来说更神秘。（Maslow，in hall，1968，p. 56）

马斯洛在很多领域开辟了新疆土，正如他同时代的人，他认为男女两性有着共同的心理发展过程，这种人的发展高度以个性发展过程和所取得的成就为标志。这种假设促进了也同时限制了女性心理学。马斯洛考虑到了两性的不同，但从来没有充分发展他的观察。

《神秘的女性》（1977）一书的作者贝蒂·弗莱登（Betty Friedan）经常引用马斯洛，她认为女性应该有自我实现的观念而超越妻子和母亲的角色。但她认为当需要层次论应用于女性时，一些高水平的层次并不适用于她们。女性的体验与发展不同于男性，她们重视依附与亲密而不是分离与自主（Norman，Murhy，& Gilligan，1982）。

马斯洛在 1962 年的日记中也表达了对于这种不同的困扰（in Lowry，1979，p. 251）：

> 只有女性需要被爱，而且这是最重要的……（我越想这一点感触就越多。而在这方面没人写过什么，也没有做过什么研究。）

261 马斯洛的提问正是对这种不同研究的预示（foreshadowed），但他的需要层次理论强调了超然与独立的品质，而忽视了男性与女性之间重要的不同。

卡洛尔·吉利根（Carol Gilligan）在《另一种声音》中写道："女性心理一直被描述为注重关系和相互依赖，这意味着一种需要受他人影响的判断模式和一种对精神世界的不同理解。由于女性对自我和精神有着不同的理解，她们给人生的发展带来了不同的观念，她们人生体验的重要性也有着不同的排序（1982，p. 22）。女性不仅在人生的相互关系中定义自己，而且还通过她们关爱的能力确定自己。女性在生命中的位置一直都是养育者、关爱者、帮助者，女性是这种人际关系的编织者并且她们自身也依赖于此（Gilligan，1982，p. 17）。

在马斯洛写作时并没有清楚地区分女性的独立性和女性在人际关系上的依赖性。所以在他的一些作品中把女性的价值和需要描述成"受匮乏性动机支配"。

> 受匮乏性动机支配的人依靠别人，因为他们最主要的满足（爱、安全、尊重、声望、归属感）都来源于他人。而受成长性动机支配的人反倒会被别人所阻碍（Maslow，1970，142，p. 162）。

虽然马斯洛试图在两性中定义自我实现，但他对心理健康的定义没有从根本上代表女性心理。当人们把个体性的发展和个人成就视为人走向成年的重心，把成熟等同于个人自主时，对人和人际关系的关注便成了女性的弱点而不是人类的优点（Miller，1976）。

八、协同性社会

> 自我实现的人在很大程度上已经超越了他们所处文化中的价值，他们首先是人，是世界公民，然后才是美国人或其他国家的人。他们可以客观地看待这个社会，喜欢其中的某些部分，而不喜欢其他部分。（Maslow，1971，144，p. 184）

1. 社会影响

马斯洛并没有描述过从他的著作中会衍生出何种社会或政治理论，但他的确勾画出了他理想中的健康社会，他称之为高协同性社会或优心态社会。他的构想来自两个方面，一是他对个人全面健康发展的兴趣，

另一个是露丝·本尼迪克特后期的人类学著作。本尼迪克特对“低协同性社会”和“高协同性社会”进行了区分，后者指“在社会秩序中的个人行为在使自己受益的同时也为他所处的群体服务”(in Goble，1970)。

262

应用本尼迪克特的标准，马斯洛发现他所处社会的协同性处于混乱状态。这个社会在有些领域内能够实现需要的满足，促进成长，然而在其他领域内却倾向于使需要满足受挫并阻碍成长，从而使人与人、人与社会之间进行不必要的斗争（Anderson，1973)。

在马斯洛生命的最后20年中，他用了大部分时间来研究需要层次理论的价值和社会影响。这也导致他最终被描述为“资本主义无政府主义”，这里的无政府主义用的是它的本意，即平等人之间的有益的合作(Willson，1972，p.179)。

马斯洛把第三思潮心理学不仅看成是一种心理学流派，而是一种世界观，他称它为时代精神，是人类不断努力发展而取得的基本思想方法的改变，并对所有社会体制有潜在影响。

本书的这一部分已经考察了心理学、商业、教育、科技以及医疗保健等领域的一些趋势，这一切都表明了马斯洛对个人潜能发挥的前瞻性研究已经越来越被人接受。

斯坦福国际研究中心VALS项目的阿诺德·米切尔（Arnold Mitchell）这样写道：“以价值为基础的选择正在占主导地位，而不是仅仅以能力为基础。终究有一天人们能够用自己的所有能力去选择自己真正要过的生活，这一天正在来临。”(1983，p. Ⅷ)

然而，伴随着这种选择力量而来的是“人们自我满足（self-fulfillment）策略中的消极因素”。丹尼尔·扬科洛维奇（Daniel Yankelovich）所进行的社会趋势和公众态度调查表明，很多人都有“以我为先”的态度。他把这称为“富足的心理状态”，大多数人把自我满足理解为“什么都要多一些”(Yankelovich，1981，pp. 234－243)。

这种以牺牲更大范围道德与社会责任为代价的个人精英主义不断成为关于马斯洛的争论话题。这看上去与今天的世界紧密相关，我们正面临着资源枯竭、核能滥用、人口过剩等问题。

> 可惜，物质和经济上的富裕并不总是有助于高级需要的满足。高级需要可以在贫困的状态下得到满足，虽然较艰难，但总是可能的，只要我们明白我们所需要的是尊重、爱、自我实现，而不是汽车、钱和高级浴缸。(Maslow, in Lowry, 1979, pp. 373 - 374)

马斯洛相信人们永远不会仅仅通过内视来发现自己，如果一个人真正用心，他会发现他对自我的探求马上就朝向外部。乔治·伦纳德发现20世纪60年代的反文化潮流在80年代就已经成为主流文化当中主要而有影响力的一部分。还有一点变得越来越清晰，那就是自我实现的追求的确能导致一些人只被狭隘的自我占有，但总的来说这种“以我为先”的阶段是暂时的，只是走向社会意识之路上的一站（Leonard, 1983, p. 335）。

2. 邪恶的问题

有些批评家指出马斯洛没有充分阐述邪恶和人性黑暗面的问题，并认为他的积极世界观扭曲了他的发现。经历了第二次世界大战，在看到种族灭绝和原子弹的威力后，马斯洛知道一个全面的心理学应该包括善与恶两方面。他认为人类的邪恶大都出于无知，但他并非感情用事的人，也从来没有忽视理解人类的弱点、失败以及残忍的必要性。马斯洛在最后的日记中对邪恶动机普遍性的提出和讨论也表现出他内心中的冲突。 263

> 当我读到暴乱、卑鄙与肮脏、怀疑与愤世嫉俗时……我似乎是在一个人坚持善良、高雅、慷慨——而其他所有人都在保持沉默。这个世界的善与恶总在进行斗争，这是一场没有结论的斗争。但如果善良的人放弃，那这场斗争也就输掉了。(Maslow, in Lowry, 1979, p. 1235)

关于邪恶的心理学本可能成为马斯洛对心理学的下一个贡献，在接受《今日心理学》采访时，马斯洛评论道：

> “这个心理学上的难题几年来我一直想解决，为什么有人残忍而有的人善良？邪恶的人是很少的，但你却会从大多数人中发现邪

恶行为。在我生命中下一项要做的就是研究邪恶并理解它。”（Maslow，in Hall，1968，p. 65）

3. 未来的方向

马斯洛曾经说过：他认为社会中如果有 8%自我实现的人，那么这个社会就会很快成为自我实现的社会。米切尔写道，“这些出色的人将成为变化的中介”。米切尔的研究预计，到 1990 年，美国人口中将有 1/3 成为自我实现的人。

无论是能源问题、政治问题、社区自救、消费者运动或者整体健康，如今的信条都是注重自立和本土的主动性。这个新的、不断演变的世界要求社会组织的新形式。

畅销书《大趋势》的作者约翰·奈斯比特（John Naisbitt）描绘了美国社会各种新的趋势，例如从中央集权的层次结构转向无中心的网络结构。以质量控制系统为例，它就是一个网络形式，使美国商业中的工人参与和生产力都具有了新的活力。传统的社会结构是服务于中央集权化工业社会的，马斯洛预言我们将会丢弃这种结构。马斯洛与奈斯比特的思想是一致的，奈斯比特认为“组织与传播的网络模式根植于思想相似群体的自然与平等的结合中”（p. 251）。

当今美国社会包含的很多因素都能够带来集体性的革新。玛里琳·费格森（Marilyn Ferguson）在《大同新纪元合作：八十年代个人与社会革新》一书中为马斯洛的观点在许多领域内提供了证据。费格森写道：“想象未来，超越过去，我们已经开始懂得自己，我们已经感到了旧科学的局限，臃肿的行政机构所面临的危险，我们看到了我们的星球所处的状况，我们已经唤醒了学习与变化的力量。我们开始幻想一个可能的社会。”（1980，p. 142）

264

我们未来的一个方向就是更好地理解跨文化的动机和自我实现的模式。现在世界范围内都有对马斯洛理论的应用。这些研究包括在发展中国家对工作动机的观察，对马斯洛理论和东方哲学家的比较。对于马斯洛理论的综合性研究也是必要的。从全球角度的研究可以增强国际协同性并使人们对跨文化标准和价值有更好的理解。

九、持续不断的收获

> 走向心理健康也就是走向精神的平静和社会的和谐。(Maslow，1971，144，p. 135)

马斯洛的理论已经在相当广泛的领域内得到应用，从农场到银行，从静修团体到军队，从疗养院到学前班。他的理论既用在电视广告制作上，也用于公共卫生宣传上。

马斯洛抓住了他那个时代的精神，他的理论已经融入美国人生活的点点滴滴。他的工作以仔细的观察为基础，已经渗入我们文化的各个方面，《动机与人格》中所体现的强有力的洞察对我们的价值判断、思考、学习乃至我们的生活方式有着重大影响。

马斯洛心理学的丰硕成果继续向我们提出独特的问题，并指引我们向前发展。他为我们如何看待全人类的一切活动开创了新的道路，并以此强调了人类的潜能，提升了我们的境界，鼓励我们向更高的目标发展，并提醒我们：每个人都具有伟大的特质。最后，马斯洛对我们的影响的真谛将活在我们每个人当中，使我们努力追求成为更完整的人。

对《动机与人格》引用的回顾

《动机与人格》是马斯洛著作中被引用最广泛的书。马斯洛的其他书是为大众而写的，但学术界对《动机与人格》更为熟悉，因为它已经普遍地被当成教材使用。

265 以下数据来自“人文社会科学引用检索”（Social Sciences and Arts and Humanities Citation Indexes）。其中的数据包括对 1954 年和 1970 年本书两种版本的索引，时间跨度 20 年。

在 1966 年到 1970 年的 5 年间，共有 300 条引文。从 1971 到 1976 年，共有 489 次引用。从 1976 年到 1980 年，在各种文献中有 791 次引用。

从 1981 年至 1985 年，《动机与人格》被 550 次引用。人们对这本书的兴趣、参考与提出的问题都在稳步增加，这种趋势到了 1985 年开始保持水平状态，但没有减弱的趋势。

各种出版物对于《动机与人格》的引用也非常引人注目。对于马斯洛理论的广泛兴趣建立于对其展开研究的前 5 年（1966—1970），在以后的 10 年（1970—1980）中这种兴趣朝不同的方向发展。

对此书引用最多的领域是心理学，紧接着是教育、经营管理、医学与护理、社会研究。在其他领域也有引用，例如工程学、基因研究、政治科学、哲学、老年学、社会批评、广播、和平研究、宗教等。

下列期刊中大多数文章的摘要都在其特定领域和研究中关注到马斯洛的动机与需要层次理论。很多是关于马斯洛理论适用性的经验和应用研究的。

《动机与人格》经常被以下（当然还有其他）重要期刊引用。

1. 心理学

《应用心理学杂志》(*Journal of Applied Psychology*)

《心理学评论》(*Psychological Review*)

《人本心理学杂志》(*Journal of Humanistic Psychology*)

《个体心理学杂志》(*Journal of Individual Psychology*)

《心理学和神学杂志》(*Journal of Psychology and Theology*)

《今日心理学》(*Psychology Today*)

《咨询心理学杂志》(*Journal of Counseling Psychology*)

《咨询和临床心理学》(*Journal of Consulting and Clinical Psychology*)

《人格和个体差异》(*Personality and Individual Differences*)

《人格杂志》(*Journal of Personality*)

《心理学杂志》(*Journal of Psychology*)

《学校心理学》(*Psychology in the Schools*)

《后人本心理学杂志》(*Journal of Transpersonal Psychology*)

《心理分析季刊》(*Psychoanalytic Quarterly*)

《婚姻与家庭杂志》(*Journal of Marriage and the Family*)

本书还被有关心理学的大多数杂志所引用。

2. 教育

《儿童发展》(*Child Development*)

《哈佛教育评论》(*Harvard Educational Review*)

《教育》(*Education*)

《天才儿童季刊》(*Gifted Child Quarterly*)

《美国教育管理季刊》(*American Educational Administration Quarterly*)

《教育领导与教学教育》(*Educational Leadership and Journal of Education for Teaching*)

《青春期》(*Adolescence*)

《语言学习》(*Language Learning*)

3. 经营管理

《经营管理季刊》（*Business Administrative Science Quarterly*）

《职业指导季刊》（*Vocational Guidance Quarterly*）

《培训与发展杂志》（*Training and Development Journal*）

《管理科学》（*Management Science*）

《哈佛商业评论》（*Harvard Business Review*）

《商界》（*Business Horizons*）

《管理研究杂志》（*Journal of Management Studies*）

《员工与指导》（*Personnel and Guidance Journal*）

《组织行为与人的能力》（*Organizational Behavior and Human Performance*）

《美国商业法律》（*American Business Law*）

《商业杂志》（*Journal of Business*）

《管理焦点》（*Management Focus*）

《职业行为杂志》（*Journal of Vocational Behavior*）

4. 医药、护理、老年学

《美国医学会杂志》（*Journal of the American Medical Association*）

《神经和心理疾病》（*Journal of Nervous and Mental Diseases*）

《医院和行政管理》（*Hospital and Administration*）

《护理研究》（*Nurse Research*）

《护理管理与教育杂志》（*Journal of Nursing Administration and Education*）

《衰老学》（*Gerontologist*）

《老人医学》（*Gerontology*）

《衰老和人类发展》（*Aging and Human Development*）

《国际衰老杂志》（*International Journal of Aging*）

《衰老和工作》(*Aging and Work*)

5. 社会研究

《公共健康研究》(*Public Health Research.*)
《人类关系》(*Human relations*)
《 社会学评论》(*Sociology Review*)
《社会问题杂志》(*Journal of Social Issues*)
《闲暇研究杂志》(*Journal of Leisure Research*)
《地平线》(*Horizons*)
《美国文化杂志》(*Journal of American Culture*)
《社会问题杂志》(*Social Problem*)
《社会服务评论》(*Social Service Review*)
《社会政策》(*Social Policy*)
《社会工作》(*Social Work*)
《社会科学季刊》(*Social Science Quarterly*)
《公共福利》(*Public Welfare*)
《公众意见季刊》(*Public Opinion Quarterly*)
《社会科学与医学》(*Social Science and Medicine*)
《健康政策与教育》(*Health Policy and Education*)

推荐阅读

1. 人本心理学与超个人心理学

Assagioli, R. (1972). *Psychosynthesis*. New York: Viking Press.

Boorstein, S. (Ed,). (1980). *Transpersonal psychotherapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Bugental, J. F. T. (1967). *Challenges of humanistic psychology*. New York: McGraw-Hill.

Bugental, J. F. T. (1971). The humanistic ethic-The individual in psychotherapy as a societal change agent. *Journal of Humanistic Psychology*, *11* (1), 11 - 25.

Buhler, C., & Allen, M. (1972). *Introduction to humanistic psychology*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Fadiman, J., & Frager, R. (1976). *Personality and personal growth*. New York: Harper & Row.

Fadiman, J., & Speeth, K. (1980). Transpersonal psychotherapy, In R. Herink (Ed.), *The psychotherapy handbook* (pp. 684 - 686). New York: New American Library.

Frick, W. B. (1971). *Humanistic psychology interviews with Maslow, Murphy and Rogers*. Columbus, OH: Merrill.

Frick, W. B. (1982). Conceptual foundations of self-actualization: A contribution to motivation theory. *Journal of Humanistic Psychology*, *22* (4), 33 - 52.

Geller, L. (1982). The failure of self-actualization theory: A critique of Carl Rogers and Abraham Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, *22* (4), 56-73.

Gendlin, E. (1978). *Focusing*. New York: Bantam.

Glasser, W. (1965). *Reality therapy*. New York: Harper & Row.

Goble, F. (1970). *The third force, the psychology of Abraham Maslow*. New York: Grossman.

Goleman, D. (1977). *The varieties of the meditative experience*. New York: Dutton.

Goleman, D., & Davidson. R. (Eds.). (1979). *Consciousness: Brain, states of awareness and mysticism*. New York: Harper & Row.

Greening, T. (1984, Fall). Commentary by the editor. *Journal of Humanistic Psychology*, pp. 3-6.

Grof, S. (1975). *Realms of the human unconscious*. New York: Viking.

Hall, M. H. (1968, July)., A conversation with Abraham H. Maslow. *Psychology Today*, pp. 35-37, 54-57.

Leonard, G. (1978). *The silent pulse*. New York: Dutton.

267

LeShan, L. (1977). *Alternative realities: The search for the full human being*. New York: Ballantine.

Lowry, R. J. (1973a). *A. H. Maslow: An intellectual portrait*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Lowry, R. J. (Ed.). (1973b). *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Lowry, R. J. (1979). *The journals of A. H. Maslow* (Vols. Ⅰ & Ⅱ). Monterey, CA: Brooks/Cole.

May, R. (1967). *Psychology and the human dilemma*. Prince-

ton, NJ: Van Nostrand.

McCain, E. W., & Andrews, H. B. (1969). Some personality correlates of peak experiences-A study in self-actualization. *Journal of Clinical Psychology*, 25, 36 - 40.

Needleman, J. (1976), *On the way to self knowledge*. New York: Knopf.

Ornstein, R. (1972). *The psychology of consciousness*. San Francisco: Freeman.

Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.

Roberts, T. (1972). *Maslow's human motivation needs hierarchy: A bibliography*. (Report No. SO 005 008). De Kalb: Notthern Illinois University. Secondary Professional Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 069 591).

Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1963). The actualizing tendency. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 11). Lincoln: University of Nebraska Press.

Shostrom, E. (1965). A test for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, *24*, 207 - 218.

Shostrom, E. (1968). *Bibliography for the P. O. I.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Severin, F. (1965). *Humanistic viewpoints in psychology*. New York: McGraw-Hill.

Smith, M. B. (1973). On self-actualization: A transambivalent examination of a focal theme in Maslow's psychology. *Journal of*

Humanistic Psychology, *13*, 17-33.

Sutich, A. (1961, Spring). Introduction. *Journal of Humanistic Psychology*, *1* (1), vii-ix.

Sutich, A. (1976). The emergence of the transpersonal orientation: A personal account. *Journal of Transpersonal Psychology*, *1*, 5-19.

Tart, C. (1975a). *States of consciousness*. New York: Dutton.

Tart, C. (1975b). *Transpersonal psychologies*. New York: Harper & Row.

Walsh, R., & Shapiro, D. (Eds.). (1983). *Beyond health and normality: Explorations of exceptional psychological well being*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Walsh, R., & Vaughn, F. (Eds.). (1980). *Beyond ego: Transpersonal dimensions in psychology*. Los Angeles: Tarcher.

White, J. (Ed.). (1974). *Frontiers of consciousness*. New York: Julian Press.

Wilber, K. (1977). *The spectrum of consciousness*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.

Wilber, K. (1979). *No boundary*. Los Angeles: Center Publications.

Wilber, K. (1980). *The Atman project*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.

Wilson, C. (1972). *New pathways in psychology: Maslow and the post-Freudian revolution*. London: Victor Gollancz.

2. 教育

Arieti, S. (1976). *Creativity: The magic synthesis*. New York: Basic Books.

Brown, G. (1971). *Human teaching for human learning*. New

York: Viking.

268 Canfield, J. , & Phillips. M. (1975). A guide to resources in humanistic and transpersonal education. In T. Roberts (Ed.), *Four psychologies applied to education*. New York: Schenkman/Halsted.

Canfield, J. , & Wells, H. C. (1976). *100 ways to enhance self-concept in the classroom: A handbook for teachers and parents*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Castillo, G. (1974). *Left-handed teaching*. New York: Pracger.

Fairfield, R. (1971). *Humanistic frontiers in American education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Ferguson, M. (1973). *The brain revolution*. New York: Taplinger.

Ferguson, M. (1980). *The aquarian conspiracy*. Los Angeles: Tarcher.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

Green, E. , & Green, A. (1977). *Beyond biofeedback*. New York: Delacorte.

Guest, W. (1985). *Societal changes: Implications for education*. Unpublished report to Superintendent of Schools, Rio Linda Unified School District, Rio Linda, CA.

Hendricks, G. , & Fadiman, J. (1976). *Transpersonal education: A curriculum for feeling and being*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Hendricks, G. , & Willis, R. (1975). *The centering book*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Holt, J. (1970). *Freedom and beyond*. New York: Dutton.

Kohl, H. (1969). *The open classroom*. New York: New York Review Books.

Kozol, J. (1968). *Death at an early age*. New York: Houghton Mifflin.

Leonard. G. (1968). *Education and ecstasy*. New York: Delta.

LeShan, L. (1974). *How to meditate: A guide to self-discovery*. Boston: Little, Brown.

Montessori, M. (1967). *The absorbent mind*. New York: Dell.

Miller, J. (1976). *Humanizing the classroom: Models of teaching in affective education*. New York: Praeger.

Morris, R. (1981). An assessment of student perceptions of needs deficiencies. *Education*, *102*, 2-18.

Naisbitt, J. (1982). *Megatrends: Ten new directions transforming our lives*. New York: Warner Books.

Neill, A. S. (1960). *Summerhill: A radical approach to child rearing*. New York: Hart.

Ostrander, S., & Schroeder, L. (1979). *Superlearning*. New York: Delta/Dell.

Pearce, J. C. (1977). *Magical child*. New York: Dutton.

Roberts, J. B., & Clark, F. V. (1976). Transpersonal psychology in education. In G. Hendricks & J. Fadiman (Eds.), *Transpersonal education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Roberts, T. (Ed.). (1975). *Four psychologies applied to education*. New York: Halsted/Shenkman.

Ullman, M., Krippner, S., & Vaughn, F. (1973). Dream telepathy: *Experiments in nocturnal ESP*. New York: Macmillan.

Vaughan, F. (1979). *Awakening intuition*. New York: Anchor Press/Doubleday.

Weinstein, G., & Fantini, M. (1970). *Toward humanistic education: A curriculum of affect*. New York: Praeger.

3. 商业与管理

Adams, J. (Ed.). (1984). *Transforming work*. *Alexandria*, VA: Miles River Press.

Alderfer, C. P. (1972). *Existence, relatedness and growth: Human needs in organizational settings*. New York: The Free Press.

269 Allen, R. F., & Kraft, C. (1982). *The organizational unconscious*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Argyris, C. (1964). *Integrating the individual and the organization*. New York: Wiley.

Argyris, C. (1978). *Participative management*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Argyris, C., & Schon, D. (1978). *Organizational learning: A theory of action perspective*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Atlas, J. (1984, October). Beyond demographics. *The Atlantic Monthly*, pp. 49 - 58.

Beauchamp, G. (1982). *Transpersonal management: Application of psychological principles in a business setting*. Unpublished doctoral dissertation, California Institute of Transpersonal Psychology.

Carlson, H. (1980). GM's quality of work life efforts: An interview. In F. Schuster (Ed.), *Contemporary issues in human resources management*. Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

Cleland, D., & King, I. (1979). *Managment: A systems approach*. New York: McGraw-Hill.

Dale, E. (1978). *Management: Theory and practice*. New York: McGraw-Hill.

Drucker, P. (1966). *The effective executive*. New York: Harper & Row.

Drucker, P. (1974). *Management tasks, responsibilities, practices*. New York: Harper & Row.

French, W., & Bell, J. (1980). Organizational development, objectives, assumptions and strategies. In F. Schuster (Ed.), *Contemporary issues in human resources management*. Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

Hackman, J., & Oldham, G. (1980). *Work redesign*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Hamner, W. (1979). Motivation theories and work applications. In S. Kerr (Ed.), *Organizational behavior*. Columbus, OH: Grid Publishing.

McGregor, D. (1960). *The human side of enterprise*. New York: McGraw-Hill.

Mitchell, A. (1983). *The nine American lifestyles*. New York: Warner Books.

Mitchell, T. (1978). *People in organizations*. New York: McGraw-Hill.

Ouchi, N. (1981). *Theory Z*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Pascale, R., & Athos, A. (1981). *The art of Japanese management*. New York: Simon & Schuster.

Peters, T., & Waterman, R., Jr. (1982). *In search of excellence*. New York: Harper & Row.

Sarmiento, F. (1984). *Bringing the spirit back to work: A transpersonal approach to organizational development*. Unpublished doctoral dissertation, California Institute of Transpersonal Psychology.

Schuster, F. (Ed.). (1980). *Contemporary issues in human resources management*. Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

Snyder, R., & Williams, R. (1982). Self-theory: An integrative theory of work motivation. *Journal of Occupational Psychology*, *55*, 257-267.

Stanton, E. (1982). *Reality centered people management*. New

York: Amacom.

Terkel, S. (1974). *Working*. New York: Random House.

Toffler, A. (1980). *The third wave*. New York: Bantam.

Vroom, V., & Deci, E. (Eds.). (1982). *Management and motivation*. New York: Penguin.

Wahba, S., & Bridwell, H. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, *15*, 616 - 622.

Williams, A. (1978). *Participative management*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Yankelovich, D. (1982). The new psychological contracts at work. In F. Schuster (Ed.), *Contemporary issues in human resources management*. Reston, VA: Reston Publishers, Prentice-Hall.

270

4. 健康

Carlson, R. (1980). The future of health care in the United States. In A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), *Health for the whole person* (pp. 483 - 495). Boulder, CO: Westview Press.

Crasilneck, H., & Hall, J. (1975). *Clinical hypnosis: Principles and applications*. New York: Grune & Stratton.

Duhl, L. J. (1980). The social context of health. In A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), *Health for the whole person* (pp. 39 - 52). New York: Grune & Stratton.

Dychtwald, K. (1977). *Bodymind*. New York: Pantheon.

Gordon, J. (1980). The paradigm of holistic medicine. In A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), *Health for the whole person* (pp. 3 - 35). Boulder, CO: Westview Press.

Graettinger, J. (1978). The results of the NIRMP for 1978. *Journal of Medical Education*, *53*, 500 - 502.

Illich, I. (1976). *Medical nemesis*. New York: Pantheon.

Hastings, A., Fadiman, J., & Gordon, J. (Eds.). (1980). *Health for the whole person*. Boulder, CO: Westview Press.

Leonard, G. (1983, December). Abraham Maslow and the new self. *Esquire Magazine*, pp. 326-336.

Lindemann, H. (1974). *Relieve tension the autogenic way*. New York: Wydon.

Nuernberger, P. (1981). *Freedom from stress—A holistic approach*. Honesdale, PA: Himalayan Publications.

Pelletier, K. R. (1977). *Mind as healer, mind as slayer: A holistic approach to preventing stress disorders*. New York: Delta.

Popenoe, C. (1977). *Wellness*. Washington, DC: Yes! Inc.

Samuels, M., & Bennett, H. (1973). *The well-body book*. New York: Random House.

Shapiro, D., & Walsh, R. (1980). *Meditation: Self regulation strategy and altered states of consciousness*. New York: Aldine.

Sobel, D. (Ed.). (1979). *Ways of health*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

5. 女性心理学

Friedan, B. (1977). *The feminine mystique*. New York: Dell.

Gilligan, C. (1979). Woman's place in man's life cycle. *Harvard Educational Review*, *49*, 431-446.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hail, M. H. (1968, July). A conversation with Abraham Maslow. *Psychology Today*, pp. 35-37, 54-57.

Miller, J. (1976). *Toward a new psychology of women*. Boston:

Beacon Press.

Norman, D. , Murphy, M. , & Gilligan, C. (1982). Sex differences and interpersonal relationships: A cross-sectional sample in the U. S. and India. *International Journal of Aging and Human Development*, *14* (4), 291 - 305.

Roaldo M. , & Lamphere L. (1974). *Women, culture and society*. Stanford, CA: Stanford University Press.

271 **6. 合作社会**

Anderson, W. (1973). *Politics and the new humanism*. Pacific Palisades, CA: Goodyear.

Ferguson, M. (1980). *The aquarian conspiracy*. Los Angeles: Tarcher.

Goble, F. (1970). *The third force: The psychology of Abraham Maslow*. New York: Grossman.

Mitchell, A. (1983). *The nine American lifestyles*. New York: Warner Books.

Naisbitt, J. (1982). *Megatrends: Ten new directions transforming our lives*. New York: Warner Books.

Yankelovich, D. (1981). *New rules: Searching for self-fulfillment in a world turned upside down*. New York: Random House.

马斯洛著作年表

1932

1. Delayed reaction tests on primates from the lemur to the orangoutan. (With Harry Harlow and Harold Uehling.) *Journal of Comparative Psychology*, 13, 313 - 343. 273
2. Delayed reaction tests on primates at Bronx Park Zoo. (With Harry Harlow.) *Journal of Comparative Psychology*, 14, 97 - 101.
3. The "emotion of disgust in dogs." *Journal of Comparative Psychology*, 14, 401 - 407.

1933

4. Food preferences of primates. *Journal of Comparative Psychology*, *16*, 187 - 197.

1934

5. Influence of differential motivation on delayed reactions in monkeys. (With Elizabeth Groshong) *Journal of Comparative Psychology*, *18*, 75 - 83.
6. The effect of varying external conditions on learning, retention and reproduction. *Journal of Experimental Psychology*, *17*, 36 - 47.
7. The effect of varying time intervals between acts of learning with a note on proactive inhibition. *Journal of Experimental psychology*, 274

17. 141 - 144.

1935

8. Appetites and hungers in animal motivation. *Journal of Comparative Psychology*, *20*, 75 - 83.
9. Individual psychology and the social behavior of monkeys and apes. *International Journal of Individual Psychology*, *1*, 47 - 59. Reprinted in German translation in *Internationale Zeitschrift für Individual Psychologie*, 1936, 1, 14 - 25.

1936

10. The role of dominance in the social and sexual behavior of infra-human primates: Ⅰ. Observations at Vilas Park Zoo. *Journal of Genetic Psychology*, *48*, 261 - 277.
11. Ⅱ. An experimental determination of the dominance behavior syndrome. (With Sydney Flanzbaum.) *Journal of Genetic Psychology*, *48*, 278 - 309. Reprinted in W. Dennis (Ed.), *Readings in general psychology*, Prentice-Hall, 1949.
12. Ⅲ. A theory of sexual behavior of infra-human primates. *Journal of Genetic Psychology*, *48*, 310 - 338.
13. Ⅳ. The determination of hierarchy in pairs and in groups. *Journal of Genetic Psychology*, *49*, 161 - 198.

1937

14. The comparative approach to social behavior. *Social Forces*, *15*, 487 - 490.
15. The influence of familiarization on preferences. *Journal of Experimental Psychology*, *21*, 162 - 180.
16. Dominance-feeling, behavior and status. *Psychological Review*, *44*, 404 - 429.
17. Personality and patterns of culture. In R. Stagner, *Psychology of*

personality, McGraw-Hill. Reprinted in S. Britt (Ed.), *Selected readings in social Psychology*, Rinehart, 1950.

18. An experimental study of insight in monkeys. (With Walter Grether.) *Journal of Comparative Psychology*, *24*, 127 - 134.

1939

19. Dominance-feeling, Personality and social behavior in women. *Journal of Social Psychology*, *10*, 3 - 39.

1940

20. Dominance-quality and social behavior in infra-human primates. *Journal of Social Psychology*, *11*, 313 - 324.
21. A test for dominance-feeling (self-esteem) in college women. *Journal of Social Psychology*, *12*, 255 - 270. 275

1941

22. *Principles of abnormal Psychology: The dynamics of psychic illness*. (With Bela Mittelmann), Harper. Recorded as Talking Book for the Blind.
23. Deprivation, threat and frustration. *Psychological Review 48*, 364 -366. (In-cluded in No. 57.) Reprinted in T. Newcomb and E. Hartley (Eds.), *Readings in social psychology*, Holt, 1947; in M. Marx (Ed.), *Psychological theory: Contemporary readings*, Macmillan, 1951; C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation*, Howar Allen, 1958.

1942

24. Liberal leadership and personality. *Freedom*, *2*, 27 - 30.
25. *The Social Personality Inventory: A test for self-esteem in women*

(with manual), Consulting Psychologists Press.

26. The dynamics of psychological security-insecurity. *Character and Person-ality*, *10*, 331 - 344.
27. A comparative approach to the Problem of destructiveness. *Psychiatry*, *5*, 517 - 522. (Included in No. 57.)
28. Self-esteem (dominance-feeling) and sexuality in women. *Journal of Social Psychology*, *16*, 259 - 294. Reprinted in M. DeMartino (Ed.), *Sexual behavior and personality characteristics*, Citadel Press, 1963; H. M. Ruitenbeek (Ed.), *Psychoanalysis and female sexuality*, College and University Press, 1966.

1943

29. A preface to motivation theory. *Psychosomatic Medicine*, *5*, 85 - 92. (In-cluded in No. 57.)
30. A theory of human motivation. *Psychological Review*, *50*, 370 - 396. (In-cluded in No. 57.) Reprinted in P. Harriman (Ed.), *Twentieth century psychology*, Philosophical Library, 1946; H. Remmers, et al. (Eds.), *Growth, teaching and learning*, Harpers 1957; C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding Human Motivation*, Howard Allen, 1958; W. Lazer and E. Kelley (Eds.), *Managerial marketing*, Richard Irwin, 1958; W. Baller (Ed.), *Readings in psychology of human growth and development*, Holt, Rinehart & Winston, 1962; J. Seidman (Ed.), *The child*, Rinehart, 1958; L. Gorow and W. Katkowsky (Eds.), *Readings in the psychology of adjustment*, McGraw-Hill, 1959; I. Heckman and S. Huneryager (Eds.), *Human relations in management*, South-Western, 1960; P. Hountras (Ed.), *Mental hygiene: A test of readings*, Merrill, 1961; J. A. Dyal (Ed.), *Readings in psychology: Understanding human behavior*,

McGraw-Hill, 1962; T. Costello and S. Zalkind (Eds.), *Psychology in administration: A research orientation*, Pren-tice-Hall, 1963; R. Sutermeister (Ed.), *People and productivity*, McGraw-Hill, 1963; H. J. Leavitt and L. R. Pondy (Eds.), *Readings in managerial psychology*, University of Chicago Press, 1964; J. Reykowski (Ed.), *Problemy osobowosci i motywacji w psychologii Amerykanskiej*, Warsaw, Panstwowe Wydawnictwo Naokowe, 1964; D. E. Hamachek (Ed.), *The self in growth, teaching and learning*, Prentice-Hall, 1965, Bobbs-Merrill reprint series, 1966; Y. Ferreira Balcao and L. Leite Cordeiro (Eds.), *O comportamento humano na empresa*, Fundacao Getulio Vargas, Rio de Janeiro, 1967; M. S. Wadia (Ed.), *Management and the behavioral sciences*, Allyn & Bacon, 1968; H. Kassarjian and T. Robertson (Eds.), *Perspectives in consumer behavior*, Scott, Foresman, 1968; D. Hampton, C. Summer, and R. Weber (Eds.), *Organizational behavior and the practice of management*, Scott, Foresman, 1968; R. G. Brown, R. Newell, and H. G. Vonk (Eds.), *Behavioral implications for curriculum and teaching*, W. C. Brown, 1969; S. Frey and E. Haugen (Eds.), *Readings in learning*, American Book, 1969, L. D. Grebstein (Ed.), *Toward self-understanding: Studies in personality and adjustment*, Scott, Foresman, 1969. *276*

31. Conflict, frustration and the theory of threat. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *38*, 81 - 86. (Included in No. 57.) Reprinted in S. Tomkins (Ed.), *Contemporary psychopathology. A sourcebook*, Harvard University Press, 1943.
32. The dynamics of personality organization Ⅰ & Ⅱ. *Psychological Review 50*, 514 - 539, 541 - 558. (Included in No. 57.)
33. The authoritarian character structure. *Journal of Social Psychol-*

ogy, *18*, 401 - 411. Reprinted in P. Harriman (Ed.), *Twentieth century psychology. Recent developments in psychology*, Philosophical Library, 1946; R. S. Ross (Ed.), *Speech-communication*, Prentice-Hall.

1944

34. What intelligence tests mean. *Journal of General Psychology*, *31*, 85 - 93.

1945

35. A clinically derived test for measuring psychological security-insecurity. (With E. Birsh, M. Stein, and I. Honigman.) *Journal of General Psychology*, *33*, 21 - 41.
36. A suggested improvement in semantic usage. *Psychological Review*, *52*, 239 - 240. Reprinted in Etc., *A Journal of General Semantics*, 1947, 4, 219 - 220.
37. Experimentalizing the clinical method. *Journal of Clinical Psychology*, *1*, 241 - 243.

1946

38. Security and breast feeding. (With I. Szilagyi-Kessler.) *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *41*, 83 - 85.
39. Problem-centering vs. means-centering in science. *Philosophy of Science*, *13*, 326 - 331. (Included in No. 57.)

1947

40. A symbol for holistic thinking. *Persona*, *1*, 24 - 25.

1948

41. "Higher" and "lower" needs. *Journal of Psychology*, *25*, 433 - 436. (Included in No. 57.) Reprinted in C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation*, Howard Allen, 1958. Reprinted in K. Schultz (Ed.), *Applied dynamic psychology*, University of California Press, 1958. 277
42. Cognition of the particular and of the generic. *Psychological Review*, *55*, 22 - 40. (Included in No. 57.)
43. Some theoretical consequences of basic need-gratification. *Journal of Per-sonality*, *16*, 402 - 416. (Included in No. 57.)

1949

44. Our maligned animal nature. *Journal of Psychology*, *28*, 273 - 278. (Included in No. 57.) Reprinted in S. Koenig et al. (Eds.), *Sociology: A book of readings*, Prentice-Hall, 1953.
45. The expressive component of behavior. *Psychological Review 56*, 261 - 272. (Included in No. 57.) *Condensed in Digest of Neurology and Psychiatry*, Jan., 1950. Reprinted in H. Brand (Ed.), *The study of personality. A book of readings*, Wiley, 1954.

1950

46. Self-actualizing People: A study of psychological health. *Personality symposia: Symposium* #1 *on Values*, Grune & Stratton, pp. 11 - 34. (Included in No. 57.) Reprinted in C. Moustakas (Ed.), *The self* Harpers, 1956; G. B. Levitas (Ed.), *The world of psychology*, George Braziller, 1963; C. G. Kemp (Ed.), *Perspectives on the group process*, Houghton Mifflin, 1964.

1951

47. Social Theory of Motivation. In M. Shore (Ed.), *Twentieth century mental hygiene*, New York: Social Science Publishers. Reprinted in K. Zerfoss (Ed.), *Readings in counseling*, Association Press, 1952.
48. Personality. (With D. MacKinnon.) In H. Helson (Ed.), *Theoretical foundations of psychology*, New York: Van Nostrand.
49. Higher needs and personality. *Dialectica* (Univ. of Liege) *5*, 257 - 265. (In-cluded in No. 57.)
50. Resistance to acculturation. *Journal of Social Issues*, *7*, 26 - 29. (Included in No. 57.)
51. *Principles of abnormal psychology* (rev. ed.). (With Bela Mittelmann), Harper & Bros. Recorded as Talking Book for the Blind. Chapter 16 reprinted in C. Thompson et al. (Eds.), *An outine of psychoanalysis*, Modern Library, 1955.
52. Volunteer-error in the Kinsey study. (With J. Sakoda.) *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *47*, 259 - 262. Reprinted in *Sexual behavior in American society*, J. Himelhock and S. Fava (Eds.), Norton, 1955.
53. *The S-I Test (A measure of psychological security-insecurity)*, Consulting Psychologists Press. Spanish translation, 1961, Instituto de Pedagogia, Universidad de Madrid. Polish translation, 1963.

1953

278 54. Love in healthy people. In A. Montagu (Ed.), *The meaning of love*, Julian Press. (Included in No. 57.) Reprinted in M. DeMartino (Ed.), *Sexualbehavior and Personality characteristics*, Citadel Press, 1963.

55. College teaching ability, scholarly activity and personality. (With W. Zimmerman.) *Journal of Educational Psychology*, *47*, 185-189. Reprinted in U. S. Dept. Health, Education & Welfare, *Case book: Education beyond the high school*, 1958.

1954

56. The instinctoid nature of basic needs. *Journal of Personality*, *22*, 326-347. (Included in No. 57.)

57. *Motivation and Personality*, Harper & Bros. (Includes papers 23, 27, 29, 30, 31. 32, 39, 41, 42, 43. 44, 45, 46, 49, 50, 54, 56, 59.) Spanish translation, 1963, Sagitario, Barcelona. Selections reprinted in W. Sahakian (Ed.), *Psychology of personality: Readings in theory*, Rand-McNally, 1965. Japanese translation, 1967, Sangyo NoritSu Tanki Daigaku.

58. Abnormal Psychology. *National Encyclopedia*.

59. Normality, health and values. *Main Currents*, *10*, 75-81. (Included in No. 57.)

1955

60. Deficiency motivation and growth motivation. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*. 1955, University of Nebraska Press. (In-cluded in No. 86.) Reprinted in *General Semantics Bulletin*, 1956, Nos. 18 and 19, 33-42; J. Coleman, *Personality Dynamics and Effective Behavior* Scott, Foresman, 1960; J. A. Dyal (Ed.), *Readings in psycholgy: Understanding human behavior*, McGraw-Hill, 1962; R. C. Teevan and R. C. Birney (Eds.), *Theories of motivation in personal and social psychology*, Van Nostrand, 1964.

60a. Comments on Prof. McClelland's pape. In M. R. Jones (Ed.),

Nebraska symposium on motiration, 1955, University of Nebraska Press, pp. 65 - 69.

60b. Comments on Prof. Old's paper. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, 1955, University of Nebraska Press, pp. 143 - 147.

1956

61. Effects of esthetic surroundings: Ⅰ. Initial effects of three esthetic conditions upon perceiving "energy" and "well-being" in faces. (With N. Mintz.) *Journal of Psychology*, *41*, 247 - 254. Reprinted in D. C. Barnlund (Ed.), *Interpersonal communication*, Houghton Mifflin, 1968.

62. Personality Problems and personality growth. In C. Moustakas (Ed.), *The self* Harpers. Reprinted in J. Coleman, F Libaw, and W. Martinson, *Success in college*, Scott, Foresman, 1961; F. Matson (Ed.), *Being, becoming and behavior*, Braziller, 1967; D. Hamachek (Ed.), *Human dynamics in psychology and education*, Allyn & Bacon, 1968.

279 63. Defense and growth. *Merrill-Palmer Quarterly*, *3*, 36 - 47. (Included in No. 86.) RePrinted in T. Millon (Ed.), *Theories of psychopathology*, Saunders, 1967.

64. A philosophy of psychology. *Main Currents*, *13*, 27 - 32. Reprinted in *Etc.*, 1957, 14, 10 - 22; J. Fairchild (Ed.), *Personal problems and Psychological frontiers*, Sheridan Press, 1957; *Manas*, 1958, 11, 17 & 18; S. I. Hayakawa (Ed.), *Our language and our world*, Harpers, 1959; L. Hamalian and E. Volpe (Eds.), *Essays of our times. Ⅱ*, McGraw-Hill, 1963; *Human growth institute buzz sheet*, 1964; F. T. Severin (Ed.), *Humanistic viewpoints in psychology*, McGraw-Hill, 1965; *Forum for correspondence & contact*, 1968, 1, 12 - 23. Translated into Urdu in *Fikr-O-Nazar*,

Muslim University of Alibarh, India, 1968.

1957

65. Power relationships and patterns of personal development. In A. Kornhauser (Ed.), *Problems of Power in American democracy*, Wayne University Press.
66. Security of judges as a factor in impressions of warmth in others. (With J. Bossom.) *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *55*, 147-148.
67. Two kinds of cognition and their integration. *General Semantics Bulletin*, *20* & *21*, 17-22. Reprinted in *New Era in Home and School*, 1958, 39, 202-205.

1958

68. Emotional blocks to creativity. *Journal of Individual Psychology*, *14*, 51-56. Reprinted in *Electro-Mechanical Design*, 1958, 2, 66-72; *The Humanist*, 1958, 18, 325-332; *Best Articles and Stories*, 1959, 3, 23-35; S. Parnes and H. Harding (Eds.), *A source book for creative thinking*, Scribners, 1962; *Humanitas*, 1966, 3, 289-294.

1959

69. Psychological data and human values. In A. H. Maslow (Ed.), *New knowledge in human values*, Harpers. (Included in No. 86.) Reprinted in B. J. Ard, Jr. (Ed.), *Counseling and psychotherapy. Classics on theories and issues*, Science & Behavior Books, 1966.
70. Editor, *New knowledge in human values*, Harpers. Hebrew translation, Daga Books, Tel-Aviv, Israel, 1968. Paperback edi-

tion, Regnery, 1970.

71. Creativity in self-actualizing people. In H. H. Anderson (Ed.), *Creativity and its cultivation*, Harpers. (Included in No. 86.) Reprinted in *ElectroMechanical Design*, 1959 (Jan. & Aug.), *General Semantics Bulletin*, 1959, 24 & 25, 45 - 50; L. Nelson and B. Psaltis (Eds.), *Fostering creativity*, S. A. R., 1967.
72. Cognition of being in the peak experiences. *Journal of Genetic Psychology*, *94*, 43 - 66. (Included in No. 86.) Reprinted in *International Journal of Para-psychology*, 1960, 2, 23 - 54; B. Stoodley (Ed.), *Society and self: A reader in social psychology*, Free Press, 1962; W. Fullager, H. Lewis, and C. Cumbee (Eds.), *Readings in educational Psychology* (2nd ed.), Crowell, 1964; D. E. Hamachek (Ed.), *The self in growth, teaching, and learning*, Prentice-Hall, 1965.
73. Mental health and religion. In *Religion, science and mental health*, Academy of Religion and Mental Health, New York University Press.
74. Critique of self-actualization. I. Some dangers of being-cognition. *Journal of Individual Psychology*, *15*, 24 - 32. (Included in No. 86.)

280

1960

75. Juvenile delinquency as a value disturbance. (With R. Diaz-Guerrero.) In J. Peatman and E. Hartley (Eds.), *Festschrift for Gardner Murphy*, Harpers.
76. Remarks on existentialism and psychology. *Existentialist Inquiries*, *1*, 1 - 5. (Included in No. 86.) Reprinted in *Religious Inquiry*, 1960, 28, 4 - 7; R. May (Ed.), *Existential psychology*, Random House, 1961; D. E. Hamachek (Ed.), *The self in*

growth, teaching and learning, Prentice-Hall, 1965. Japanese translation, 1965.

77. Resistance to being rubricized. In B. Kaplan and S. Wapner (Eds.), *Perspectives in psychological theory, essays in honor of Heinz Werner*, International Universities Press. (Included in No. 86.)

78. Some parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of patients in psychotherapy. (With H. Rand and S. Newman.) *Journal of Nervous and Mental Disease*, 131, 202 - 212. Reprinted in M. DeMartino (Ed.), *Sexual behavior and personality characteristics*, CitadelPress, 1963. Reprinted in W. Bennis et al., *Interpersonal dynamics* (2nd ed.), Dorsey, 1968.

1961

79. Health as transcendence of the environment. *Journal of Humanistic Psychology*, *1*, 1 - 7. (Included in No. 86.) Reprinted in *Pastoral Psychology*, 1968, 19, 45 - 49.

80. Peak-experiences as acute identity experiences. *American Journal of Psychoanalysis*, *21*, 254 - 260. (Included in No. 86.) Reprinted in A. Combs (Ed.), *Personality theory and counseling practice*, University of Florida Press, 1961. Digested in *Digest of Neurology and Psychiatry*, 1961, 439. Reprinted in C. Gordon and K. Gergen (Eds.), *The self in social interaction* (Vol. I), Wiley, 1968.

81. Eupsychia—The good society. *Journal of Humanistic Psychology*, *1*, 1 - 11.

82. Are our publications and conventions suitable for the Personal sciences? *American Psychologist*, *16*, 318 - 319. (Included in No.

86.) Reprinted in *WBSI Report* No. 8, 1962; *General Semantics Bulletin*, 1962, 28 & 29, 92-93; A. A. Hitchcock (Ed.), *Guidance and the utilization of new educational media: Report of* 1962 *conference*, American Personnel and Guidance Association, 1967.

83. Comments on Skinner's attitude to science. *Daedalus*, *90*, 572-573.

84. Some frontier problems in mental health. In A. Combs (Ed.), *Personality theory and counseling practice*, University of Florida Press.

1962

281 85. Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology. In A. Combs (Ed.), *Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education. 1962 yearbook of Association for Supervision and Curriculum Development*, Washington, DC. (Included in No. 86.) Reprinted in C. Stacey and M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation* (rev. ed.), Howard Allen, 1963; G. Lindzey and L. Hall (Eds.), *Theories of personality: Primary sources and research*, Wiley, 1965; B. J. Ard, Jr. (Ed.), *Counseling and psychotherapy: Classics on theories and issues*, Science & Behavior Books, 1966; W. Sahakian (Ed.), *History of psychology. A source book*, Peacock, 1968.

86. *Toward a Psychology of Being*. Van Nostrand. (Includes papers 60, 62, 63, 69, 71, 72, 74, 76, 77, 79, 80, 82, 85, 93.) Preface reprinted in *General Semantics Bulletin*, 1962, 28 & 29, 117-118. Japanese translation, Tuttle, Tokyo, 1964 (Y. Ueda, Translator).

87. Book review: John Schaar, *Escape from authority*. *Humanist*, *22*, 34-35.

88. Lessons from the peak-experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, *2*, 9-18. Reprinted as *WBSI Report*, No. 6, 1962. Digested in *Digest of Neurology and Psychiatry*, 1962, p. 340. Reprinted in Turning On, 1963, No. 2; R. Farson (Ed.), *Science and human affairs*, Science and Behavior Books, 1965.

89. Notes on being-psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, *2*, 47-71. Reprinted in *WBSI Report* No. 7, 1962; H. Ruitenbeek (Ed.), *Varieties of personality theory*, *Dutton*, 1964; A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in humanistic psychology*, Free Press, 1969.

90. Was Adler a disciple of Freud? A note. *Journal of Individual Psychology*, *18*, 125.

91. Summary comments: Symposium on human values. L. Solomon (Ed.), *WBSI Report* No. *17*, 41-44. Reprinted in *Journal of Humanistic Psychology*, 1962, 2, 110-111.

92. *Summer notes on social psychology of industry and management*, Non-Linear Systems, Inc. (Includes papers Nos. 97, 100, 101, 104.) Edited and improved revision published as *Eupsychian management: A journal*, Irwin Dorsey, 1965.

1963

93. The need to know and the fear of knowing, *Journal of General Psychology*, *68*, 111-125. (Included in part in No. 86.) Reprinted in H. J. Peters and M. J. Bathroy (Eds.), *School counseling. Perspectives and procedures*, Peacock, 1968; D. Lester (Ed.), *Explorations in exploration*, Van Nostrand Reinhold, 1969.

94. The creative attitude. *The Structurist*, *3*, 4-10. Reprinted as a separate monograph by *Psychosynthesis Foundation*, 1963. Reprinted in *The Ethical Forum*, 1966, No. 5; R. Mooney and T. Razik

(Eds.), *Explorations in creativity*, Harper & Row, 1967.

95. Fusions of facts and values, *American Journal of Psychoanalysis*, *23*, 117 - 131. Reprinted in *The Ethical Forum*, 1966, No. 5.

282 96. Criteria for judging needs to be instinctoid. *Proceedings of* 1963 *International Congress of Psychology*, North-Holland, Amsterdam, pp. 86 - 87.

97. Further notes on being-psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, *3*, 120 - 135.

98. Notes on innocent cognition. In L. Schenk-Danzinger and H. Thomas (Eds.), *Gegenwartsprobleme der Entwicklungspsychologie. Festschrift für CharlotteBühler* Veriag für Psychologie, Gottingen. Reprinted in Explorations, 1964, 1, 2 - 8.

99. The scientific study of values. *Proceedings 7th Congress of Interamerican Socicty of Psychology*, Mexico, DF

100. Notes on unstructured groups. *Human Relations Training News*, *7*, 1 - 4. (Included in No. 112.)

1964

101. The superior Person. *Trans-action*, *1*, 10 - 13. (Included in No. 112.)

102. *Religions, values and peak-experiences*. Ohio State University Press. Chap. 3 reprinted in *The Buzz Sheet*, Dec. 1964. Paperback edition, The Viking Press, 1970.

103. Synergy in the society and in the individual. *Journal of Individual Psychology*, *20*, 153 - 164. (With L. Gross.) Reprinted in *Humanitas*, 1964, 1, 161 - 172; M. C. Katz, *Sciences of man and social ethics*, Branden Press, 1969.

104. Further notes on the psychology of being. *Journal of Humanistic Psychology*, 4, 45 - 58.

105. Preface to Japanese translation of *Toward a psychology of being*, Seishin Shobo, Tokyo.

1965

106. Observing and reporting education experiments. *Humanist*, *25*, 13.

107. Foreword to A. Angyal, *Neurosis and treatment: A holistic theory*, Wiley, pp. v-vii.

108. The need for creative people. *Personnel Administration*, *28*, 3-5, 21-22.

109. Critique and discussion. In J Money (Ed.), *Sex research: New developments*. Holt, Rinehart & Winston, pp. 135 - 143, 144-146.

110. Humanistic science and transcendent experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, 5, 219-227. (Included in No. 115.) Reprinted in Manas, July 28, 1965, 18, 1-8; *Challenge*, 1965, 21 & 22; *American Journal of Psychoanalysis*, 1966, 26, 149-155; E. P. Torrance and W. F. White (Eds.), *Issues and advaces in educational psychology*, Peacock, 1969.

111. Criteria for judging needs to be instinctoid. In M. R. Jones (Ed.), *Human motivation: A symposium*, University of Nebraska Press, pp. 33-47.

112. *Eupsychian management: A journal*. Irwin-Dorsey. (Edited version of No. 92.) (Includes papers No. 100, 101.) Japanese translation, 1967, Tuttle, Tokyo.

113. Art judgment and the judgment of others: A Preliminary study. (With R. Morant.) *Journal of Clinical Psychology*, 389-391.

1966

283 114. Isomorphic interrelationships between knower and known. In G. Kepes (Ed.), *Sign, image, symbol*, Braziller. Reprinted in F. W. Matson and A. Montagu (Eds.), *The human dialogue: Perspectives on communication*. Free Press, 1966.

115. *The psychology of science. A reconnaissance*. New York: Harper & Row. (Includes paper No. 110.) Paperback edition, Regnery, 1969.

116. Toward a psychology of religious awareness. *Explorations*, *9*, 23-41.

117. Commnts on Dr. Frankl's paper. *Journal of Humanistic Psychology*, *6*, 107-112. Reprinted in A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in humanistic psychology*, Free Press, 1969.

1967

118. Neurosis as a failure of personal growth. *Humanitas*, *3*, 153-169. Reprind in *Religious Humanism*, 1968, 2, 61-64; W. Bennis et al. (Eds.), *Interpersonal dynamics* (2nd ed.), Dorsey, 1968.

119. Synanon and eupsychia, *Journal of Humanistic Prychology*, *7*, 28-35. Reprinted in H. Ruitenbeek (Ed.), *Group therapy today*, Atherton, 1969.

120. Preface to Japanese translation of *Eupsychian management*. (Included in No. 128.)

121. A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life. *Journal of Humanistic Psychology*, *7*, 93-127. Reprinted in *The Humanist*, 1967, 27, 83-84, 127-129; *Psychology Today*, 1968, 2, 38-39, 58-61; P. Kurtz (Ed.), *Moral problems*

in contemporary society. Essays in humanistic ethics, Prentice-Hall, 1969; A. Sutich and M. Vich (Eds.), *Readings in humanistic psychology*, Free Press, 1969; *Humanitas*, 1969, 4, 301-343; H. M. Chiang and A. H. Maslow (Eds.), *The healthy personality: Readings*, Van Nostrand Reinhold, 1969; *Bobbs-Merrill Reprint Serta in Psychology*, 1970.

122. Dialogue on communication. (With E. M. Drews.) In A. Hitchcock (Ed.), *Guidance and the utilization of new educational media: Report of the 1962 conference*, American Personnel and Guidance Association, 1-47, 63-68.
123. Foreword to Japanese translation of *Motivation and personality*.
124. Self-actualizing and beyond. In J. F. T. Bugental (Ed.), *Challenges of humanistic psychology*, McGraw-Hill. Reprinted in D. Hamachek (Ed.), *Human dynamics in psychology and education*, Allyn & Bacon, 1968.

1968

125. Music education and Peak-experiences. *Music Educators Journal*, *54*, 72-75, 163-171. Reprinted in *The arts and education: A new beginning in higher education*, Twentieth Century Fund, 1969.
126. The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, *1*, 1-9. Reprinted in *Psychological Scene* (South Africa), 1968, 2, 14-16; *Philosophical Research and Analysis*, 1970, *3*, 2-5.
127. Human Potentialities and the healthy society. In H. Otto (Ed.), *Human potentialities*, Warrn H. Green.

127a. The new science of man. In papers on *The human potential* for the Twentieth Century Fund. 284

128. *Toward a psychology of being* (2nd ed.), Van Nostrand. Italian translation, Ubaldini Editore, Rome, 1970.

129. Conversation with Abraham H. Maslow. *Psychology Today*, *2*, 35 – 37, 54 – 57.

130. Toward the study of violence. In L. Ng (Ed.), *Alternatives to violence*, Time-Life Books.

131. Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review*, *38* (*4*), 685 – 696. Reprinted in *Forum for Correspondence and Contact*, 1969, 2, 43 – 52; *California Elementary Admin-istrator*, 1969, 32, 23 – 29; *Reflections*, 1969, 4, 1 – 13.

132. Goals of humanistic education. *Esalen Papers*.

133. *Maslow and self-actualization* (Film). Psychological Films, Santa Ana, CA.

134. Some fundamental questions that face the normative social psychologist. *Journal of Humanistic Psychology*, 8.

134a. Eupsychian network (mimeographed). (Included in No. 128.)

1969

135. Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology*, *1*, (2), 31 – 47.

136. Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, *1*, 56 – 66.

137. A holistic approach to creativity. In C. W. Taylor (Ed.), *A climate for creativity: Reports of the Seventh National Research Conference on Creativity*, University of Utah.

138. *The healthy personality. Readings.* (With Hung-Min Chiang), Van Nostrand Reinhold.

139. Notice biographique et bibliographique. *Revue de Psychologie Appliquée*, *18*, 167 – 173.

140. Toward a humanistic biology. *American Psychologist*, *24*, 724 – 735.

141. Humanistic education vs. Professional education. *New Directions in Teaching*, *2*, 6 – 8.

1970

142. *Motivation and Personality* (rev. ed.), Harper & Row.

143. Humanistic education vs. professional education. *New Directions in Teaching*, *2*, 3 – 10.

1971

144. *The farther reaches of human nature*, Viking Press (Esalen Series).

145. *Humanistic psychology: Interviews with Maslow Murphy, and Rogers* (edited by W. B. Frick), Merrill.

1972

146. *Abraham H. Maslow: A memorial volume*, Brooks/Cole.

1973

147. *A. H. Maslow. An intellectual portrait* (by Richard J. Lowry), Brooks/Cole.

148. *Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow* (edited by Richard J. Lowry), Brooks/Cole.

1977

149. Politics 3 (Maslow's notes edited by Robert E. Kantor). *Journal of Humanistic Psychology*, *17* (4), 5 – 20.

285

1979

150. *The journals of A. H. Maslow* (Vols. Ⅰ & Ⅱ) (edited by Richard J. Lowry), Brooks/Cole.
151. Humanistic education. *Journal of Humanistic Psychology*, *19* (*3*), 13-26.

主题索引

（所注页码为英文原书页码，即本书边码）

附录　马斯洛与马克思

许金声

一、从人本心理学看“以人为本”

在我国，中国共产党十六届三中全会首次提出“坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展”。可以说，这是对中国社会发展的道路和目标有了新的认识后提出的新发展观。“以人为本”的新的发展战略的提出，是我国经济、社会发展的一件大事。马斯洛的主要著作《动机与人格》的英文第三版的中译本在这一背景下出版，具有十分重要的意义。尽管《动机与人格》是一本心理学著作，但它的应用范围远远超出了心理学领域，在这里，不妨先谈谈它与“以人为本”的关系。

什么是“以人为本”？如何理解“以人为本”？

马斯洛作为人本心理学的主要奠基者，其理论与“以人为本”有密切的关系。这种关系，当然并不仅仅是因为“人本心理学”和“以人为本”在字面上很接近，“人本心理学”与“以人为本”实际上具有非常密切的内在关系。

什么是“以人为本”？我认为，所谓“以人为本”，就是强调人的幸福是社会、经济发展的目的，在发展战略上，必须从人的本性出发，来安排、组织和协调社会、经济的发展。这是历史发展的规律的要求，不按照这种要求去做，就会遭受挫折。要做到“以人为本”，必须研究和借鉴一定的人性理论和心理学理论。在这方面，以马斯洛为代表的人本心理学应该得到高度的重视。这是由人本心理学的特点决定的。

人本心理学、行为主义心理学、弗洛伊德心理学并称心理学的三大思潮或者三种势力。马斯洛人本心理学不能够涵盖全部人本心理学丰富的内容。但马斯洛作为人本心理学的重要奠基者和主要发言人，他的论述可以代表人本心理学的特点。

要理解人本心理学的特点，可以将人本心理学和行为主义心理学、弗洛伊德心理学进行比较。心理学的三大思潮在研究的样本上有极大的差异。行为主义心理学和弗洛伊德心理学不是不研究人，而是在研究上有一定偏颇。行为主义心理学由于强调研究的精确性，使研究忽略了人类的一些重要问题，而在研究样本上过多地偏向了动物，例如大白鼠、猴子等。针对行为主义心理学的这一问题，马斯洛提出了“以问题为中心”和“以方法为中心”的概念，深入地剖析了人本心理学与行为主义心理学的分歧，指出行为主义是“方法中心论”，其缺陷是“在总体上减弱了生命力和深远价值，减弱了问题的意义和创造性的意义”。弗洛伊德心理学重视研究潜意识，强调了人类心理的深层结构，但忽略了人类心理的健康和高层次方面，其样本主要局限于心理病人。实际上，这两大心理学都在一定程度上偏离了以人为本。马斯洛人本心理学是在批判心理学的这两大思潮上发展起来的。但是，马斯洛并没有用人本心理学来否定心理学的这两大思潮，而是提出了一个更深更广的人性模型。正如他在《动机与人格》的英文第二版前言中说的：“它实质上是试图在已有的传统心理学派的基础上有所发展，并未想要摒弃这些学派或者建立另一个与之抗衡的心理学流派。它试图通过深入探索人性的‘高级’层次，来扩展我们对于人格的理解（我最初想给本书起的书名就是《人性的高境界》)。如果我必须把本书的主题浓缩为一句话，那么我就会这样说，在当时的各种心理学派对人性所做的描述之外，人还有一种更高级的本性，这种本性是类本能的（instinctoid)，是人的本质的一部分。”

马斯洛人本心理学强调心理学研究要以人为中心，强调心理学研究不仅要研究人的低级本性，而且要研究人的更高的本性，强调自我实现需要是人的高级需要，高级需要和低级需要一样具有类本能的性质，人

具有获得高峰体验的潜能等。应该说，以马斯洛为代表的人本心理学是迄今心理学中最强调“以人为本”、对人性理解相对而言最完整的心理学流派。正是由于马斯洛人本心理学的这一重要特点，也由于中国的具体国情，有必要对它与马克思主义的关系做一些探讨。

二、需要理论——马斯洛人本心理学与马克思主义的一个交叉点

关于什么是“人的本性”，马克思和恩格斯在谈到历史发展时说：“整个历史也无非是人类本性的不断改变而已”（《马克思恩格斯选集》，2版，第1卷，172页，北京，人民出版社，1995），他们的需要即他们的本性。马克思主义经典作家在这里说得非常明确：需要就是人的本性。他们从需要的角度来看人的本性，这就决定了需要理论对于马克思主义的重要性。人的需要是支配人的行为的内在的动因。迄今为止，心理学对于支配人的行为的内在的动因已经做过很多研究，马克思主义如果要继续发展，应该对这些研究有所概括和总结。要做到“以人为本”，更是有必要借鉴、吸收心理学的需要理论。

在十六届三中全会以后，在我国理论界，已经有了关于“以人为本”与需要关系的论述。例如，“……从社会属性看，以人为本就是要创造公平公正的社会环境，尊重人的民主权利，维护人的尊严，关心人的感情需要，满足人的自我实现需要……”（黄铁苗：《经济社会发展必须坚持以人为本》，《人民日报》，2004－01－08第七版）这篇文章的论述，已经涉及马克思主义与马斯洛人本心理学的关系。

一般来说，心理学被认为是现代意义上的一门科学，是从冯特1879年在莱比锡建立世界上第一个心理学实验室才开始的。马克思主义经典作家在世期间，心理学还没有长足的发展。经典作家由于历史时间的局限，他们在创立自己的学说之时，不可能对20世纪，乃至21世纪的现代心理学成就进行概括与总结。但我认为，根据他们的论述，他们不会否定心理学的重要性。正如他们所写的：“决不能避免这种情况：推动人去从事活动的一切，都要通过人的头脑，甚至吃喝也是由于通过头脑感觉到饥渴而开始，并且同样由于通过头脑感觉到饱足而停止。”

(《马克思恩格斯选集》,2版,第4卷,232页,北京,人民出版社,1995)马克思主义经典作家在研究人的行为时,尽管更多地是从宏观的角度,从社会关系的角度去研究,但他们并没有否认从"人的头脑"的角度(即从心理学角度)去研究人的行为的意义和重要性。从"人的头脑"去研究人的行为,最重要的理论之一,就是心理学的需要理论。

马斯洛作为一个从整体论的角度对需要理论作过深入研究的心理学家,其著述理应受到重视。马斯洛本身受过严格的实验心理学的训练,但是他的研究超越了实验心理学的限制。关于人的需要的研究,贯穿了整体论思想。例如,关于饥饿,马斯洛写道:"当一个人感到饥饿时,他不仅在肠胃功能方面有所变化,而且在许多方面,或许甚至在他所具有的大部分功能方面都有所变化。他的感知改变了(他会比其他时候更容易发现食物),他的记忆改变了(他会比其他时候更容易回忆起一顿美餐),他的情绪改变了(他比其他时候更紧张、激动),他思想活动的内容改变了(他更倾向于考虑获得食物,而不是解一道代数题)。"人的心理的这些微观的、丰富的变化,正是心理学研究所要解决的问题。这些研究的成果也正是马克思主义哲学所应该概括和总结的。所谓需要理论是马斯洛人本心理学与马克思主义的一个交叉点,其主要含义也在这里。

长期以来,一般在历史唯物主义文献中,谈及人的需要问题时,援引的是马克思和恩格斯的比较简单的说法,对于需要的划分、需要之间的关系、需要对人的行为的作用等都没有涉及。

恩格斯在论述消费需求的变化时,曾经提出过消费资料可以划分为生存资料、享受资料、发展资料。但人类对消费资料的需求不过是满足人的基本需要的手段而已,那么作为人的基本需要的本身,其变化、发展究竟有什么内在的规律性呢?由于历史条件的限制,马克思主义经典作家们并没有从心理学领域作更深的探讨;由于历史条件的限制,当时也没有更好的心理学理论为他们提供参考。一百多年以后,随着心理学的第三思潮,即人本心理学的崛起,马斯洛对人的基本需要的性质、结构、层次以及发展、上升的规律作了较为全面的论述,提出了著名的需

要层次论，这就为丰富历史唯物主义提供了新的资源。可以说，需要理论是马斯洛人本心理学和马克思主义的一个交叉点。这个“交叉点”的意义在于，在心理学的需要理论中，包括在马斯洛人本心理学的需要理论中，包含着大量历史唯物主义进一步发展可以吸收的资料。

早在一百多年以前，马克思主义经典作家就提出了这样的重大的历史唯物主义原理：“人们首先必须吃、喝、住、穿，然后才能从事政治、科学、艺术、宗教等”（《马克思恩格斯选集》，2 版，第 3 卷，776 页，北京，人民出版社，1995）。在这样的原理中，实际上已经隐含着一个心理学的需要理论的前提，即，需要满足状态是支配人们活动的重要的内在因素（支配人们活动的当然还有外在社会环境因素），而不同类型的需要在支配人们的行为方面，具有层次之分。历史唯物主义的这一重要原理显然是与心理学的需要理论是密切相关的。

马斯洛的需要层次论认为，人的生理需要处于需要层次结构的最底层，他指出：“这些生理需要在所有需要中占绝对优势。具体说，假如一个人在生活中所有需要都没有得到满足，那么是生理需要而不是其他需要最有可能成为他的主要动机。”马斯洛强调，这些基本生存（生理）需要的满足是从事其他一切需要满足活动的基础，可以说，上述的历史唯物主义不可能不需要这样的微观心理学的前提。

人的需要作为客观存在的一种心理现象，作为人的一种“自身的自然”（马克思《资本论》语），其发生和发展具有自身的规律性，马克思主义经典作家尽管没有从心理学角度进行详细的研究，但他们对此非常重视。在《德意志意识形态》中，马克思和恩格斯指出：“已经得到满足的第一个需要本身、满足需要的活动和已经获得的为满足需要而用的工具又引起了新的需要。”（《马克思恩格斯选集》，2 版，第 1 卷，79 页）从需要理论角度看，这段话所包含的内容是丰富的。它肯定了人类的需要是不断变化发展的，肯定了满足需要的活动与需要本身之间的交互作用，把需要本身的满足，看成是“新的需要”出现的条件之一。

马斯洛的需要层次论认为，需要层次系列中的需要的优势是从下到上依次变化的。随着低一层的需要逐渐得到满足，它对人的行为的影响

力就会逐渐降低，而高一层次的需要的影响力就会逐渐增加，直至取代低一层次需要的支配地位，成为优势需要。可以说，马斯洛的需要层次论提供了一个解释人类需要变化发展的、迄今还没有其他需要理论能够完全取代的模型。

三、类本能——一个对解释人的行为有重要意义的概念

人是社会的人，人的行为在其发生上显然与动物有本质的区别。马斯洛为了表达基本需要的性质和特点，提出了"类本能"（instinctoid）这一概念。它是在本能（instinct）一词之后加上了一个后缀"oid"（意为"类似"、"相似"、"相像"等）构成的。"类本能"这一概念是马斯洛需要理论的一个关键概念，这一概念是马斯洛批评了心理学中关于本能问题的两个极端，即行为主义心理学和传统的本能理论之后提出的。他指出，行为主义心理学或者认为不能用"刺激—反应"的模式来描述本能而否定本能的存在，或者把本能与反射混为一谈。他指出："仅仅用刺激—反应概念是不能解释任何重要的人类完整的品质或完整的活动的。"（见本书第四章"重新考察本能理论"）马斯洛也批评了传统的本能理论对于本能的看法，他指出，传统的本能理论的错误在于过分强调人与动物界的连续性，而没有同时看到人种与其他物种的深刻区别。马斯洛认为，行为主义心理学与传统的本能理论在解释本能问题时各走一极端，形成了"不是本能的，就是学习的"这种绝对的两分法，他指出："本能论者和他们的反对者的严重错误都在于用非此即彼的两分法而不是按程度的差异来考虑问题。"实际上，可以有类本能的或弱本能的东西。人类的基本需要就是类本能的。人类的基本需要在某种程度上是由人种的遗传所决定的，是一种内在的潜能或固有趋势，但它们的表现和发展却要取决于后天的环境条件。

马斯洛关于基本需要类本能性质的论述非常重要，甚至对于从马克思主义的立场上来解释人的行为也有一定重要意义。

首先，在对人的行为的理解上，它避免了片面强调内因的本能论和片面强调外因的环境论两个极端，能更圆满地从内外因统一的角度对人

的行为的发生和发展问题做出解释，这实际上也在心理学领域内印证和丰富了唯物辩证法。

其次，正如恩格斯所指出："人来源于动物界这一事实已经决定人永远不能完全摆脱兽性，所以问题永远只能在于摆脱得多些或少些，在于兽性或人性的程度上的差异。"（《马克思恩格斯选集》，2 版，第 3 卷，442 页）人与动物既有共同的地方，也有不同之处，马斯洛的类本能这一概念，正是准确地表达了这种情况。它强调了人类需要的特殊性，表现了人的"兽性"的减少。马斯洛的需要层次论把低级需要和高级需要纳入了连续统一体之中，并指出了需要越高级，就越为人类所独有，这样，他就为人类需要的继续进化问题提出了具有参考价值的具体模式。

再次，由于基本需要的性质是类本能的，它们不能够像本能那样，不经过学习就直接表现，它们的表现与后天有密切关系，基本需要必须表现为实际的动机或者转化为"有意识的欲望"才能影响行为。这样，在行为的发生以及发展上就很自然地把社会环境因素引进来了，为研究环境因素、社会因素对人类行为的影响留下了余地和空间。这样，人的行为自然也就成为心理学以及其他科学与马克思主义共同研究（尽管是不同层次的研究）、相得益彰的领域。人是社会的动物，仅仅从生物学、生理学的角度进行研究，是不可能深刻认识人的行为和心理活动的。固然，在人成为社会存在物之后，人并没有脱离自然界，生物因素和生理因素仍然参与决定人的行为，但是，人的生物和生理因素是在社会环境条件中发挥作用的。影响人的行为的社会因素的形成必须以生物因素和生理因素为前提，但是生物因素和生理因素不能直接形成社会因素，而已经形成的社会因素不能简单地还原成生物因素和生理因素。这样，就存在一个从人类发生和社会发生的统一的高度上来看待人类行为的问题。马斯洛的类本能这一概念，在客观效果上既反对了把一切社会行为都简化为生物因素的还原论，也反对了完全否认自然因素，把人的行为都看成是由社会文化决定的文化相对论。他的这一概念，有利于从人类发生和社会发生统一来看人的行为，在一定意义上，可以起到连接人类

发生和社会发生的桥梁作用。

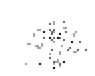
由于没有把握基本需要的类本能性质，有的人感到把生理需要、安全需要等低级需要看成是基本需要还可以理解，但如果把高级需要，特别是创造需要（或称自我实现需要）也看成是基本需要就难以理解了。在学术界有人曾经发表文章提出这样的质疑："创造需要难道是先天固有的吗?"显而易见，这是把基本需要与"有意识的日常欲望"或"动机"混淆起来了。在这里，关键在于"创造需要"是指什么。如果"创造需要"是指基本需要，那么它具有类本能的性质。也就是说，它是由人种的遗传所决定的，是一种内在的潜能或固有趋势，但它们的表现和发展却要取决于后天的环境条件。如果"创造需要"是指具体的创造动机，包括写一首诗歌、设计一个软件等，就可以说是后天的。

在 20 世纪 80 年代，马斯洛心理学刚刚传入中国的时候，有人曾经在报纸上发表文章指责：马斯洛尽管研究了许多需要，却没有研究"工人阶级推翻资本主义的需要"。其错误的根源之一也在于没有弄清楚"类本能"的概念。

由于没有理解"类本能"这一概念，有的人认为马斯洛的需要理论归根到底还是生物还原论，马斯洛把人的行为还原成五种基本需要，与弗洛伊德把人的行为还原成性本能没有什么区别。其实，马斯洛并没有认为所有的行为都是由基本需要决定的，他认为基本需要的追求和满足只是决定行为的因素之一，除了需要以外，行为还有其他许多决定因素。马斯洛甚至认为并不是所有的行为都与满足基本需要有关，他把这部分行为称为"表达性行为"，即只是反映、表达了机体的某种状态的行为，如低能者愚笨、健康者的笑容和轻快的步态等。

四、马斯洛的需要层次论与马克思主义的社会发展阶段论

马克思的经典作家研究了人类社会发展的规律，提出了人类社会由原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会到共产主义社会发展的规律。马斯洛研究了人类需要产生、满足、发展的规律，提出了人类的需要满足经由生存需要、安全需要、归属需要、自尊需要到自我实现需



要发展的需要层次论。在一定意义上，马斯洛需要层次论与马克思的社会发展阶段论正好互相补充。可以说，马斯洛的需要层次论从微观心理学的角度支持和丰富了宏观的马克思主义的社会发展阶段论。需要层次论与社会发展阶段论的连接点是“普遍人格”这一概念。所谓普遍人格，是指在某一社会发展阶段，大多数人所具有的一种人格类型。

既然需要、人性、社会发展之间的关系如此密切，我们抓住需要满足状态的变化就可以说明人性的变化，乃至社会的发展。马斯洛讲，人的需要满足状况在一定意义上表现了其心理健康程度。在这个意义上，社会发展的目的也就是应该造就越来越多心理健康的人。而所谓共产主义社会，就是有尽量多的心理健康的人，即自我实现的人的社会。

如何以需要满足状况来划分人格？我们知道，人同时存在着各种需要，但在相同时期，不同的需要对于行为有不同的支配力量，有的需要对人的那种需要叫优势需要。以需要满足状况来划分人格，主要是根据个体优势需要的变化情况，即看个体一生中哪一种需要对个体行为在最长的时间内具有最大的支配力量，根据这一标准，我们可以把人类的基本人格划分为以下几种类型：

（1）生存型人格——指生存需要占优势的人格，这种人格一生中主要的精力都是用于求生存，即满足生存需要。例如，在原始社会里，由于生产力极为落后，在寻找食物上要花费大量时间，人们有时候为了活命不惜吃掉老人。原始人能够保证经常捕猎到野兽、采集到果子，这样不至于被饿死，使寿命延长到一定时候，就算达到了平均水平。生存型人格是原始社会的人的普遍人格。

（2）安全型人格——指生存需要有一定的满足，其注意力开始上升到安全需要，即要求生活进一步有保障、能够活得更长久的人格。例如，在奴隶社会里，奴隶们能够不被随意卖掉，不被随意杀死陪葬，能够有一定的稳定性，能够较平安地生存下去，他们生活就算达到了平均水平。安全型人格是奴隶社会的人的普遍人格。

（3）归属型人格——指生存需要和安全需要有一定满足，其注意力开始上升到归属需要，即要求建立家庭、繁衍后代的人格。例如，封建

社会的农民在和平时期能够维持生存，生命有保障，同时又能传宗接代，就算达到了平均水平。归属型人格是封建社会的人的普遍人格。

(4) 自尊型人格——指生存需要、安全需要、归属需要有一定程度的满足，其注意力开始上升到自尊需要，即要求在事业上成功、实现个人价值的人格。例如，资本主义初期成为企业主的清教徒，以及当代西方后工业社会中的知识分子以及中层和中下层阶级中的不少人，如果他们在事业上有一定的成功，自尊心也得到一定的满足，就算达到了生活的平均水平。自尊型人格是资本主义社会的人的普遍人格。

(5) 自我实现人格——指生存需要、安全需要、归属需要、自尊需要均已充分满足，其注意力开始集中于自我实现需要，即充分发挥自己的潜力和创造性的人格。例如，当代世界上的许多科学家、艺术家、文学家、哲学家、政治家、企业家等，他们在各自的领域内有自己的创新，同时又得到足够的自尊，个人潜力发挥得较充分，就算达到自我实现的水平。前资本主义社会中极少数人、资本主义社会以及社会主义社会中的某些人就属于这种人格，自我实现型人格将是共产主义社会的普遍人格。

从以上人格的划分我们可以看到，马斯洛的需要层次论刚好与马克思主义的社会发展阶段论是对应的，而且在某种意义上是互补的。其连接点则是普遍人格这一概念。在一定意义上，我们可以说马斯洛的需要层次论从微观的心理学的角度支持了社会发展阶段论。这在一定程度上可以导致一种乐观的结论：人类社会和人类的人格都在走向进步。

人类需要满足、人类普遍人格发展的阶段与社会发展阶段的对应，可用下图表示：

社会	原始社会	奴隶社会	封建社会	资本主义社会和社会主义初级阶段	共产主义社会
优势需要	生存需要	安全需要	归属需要	自尊需要	自我实现需要
普遍人格	生存型人格	安全型人格	归属型人格	自尊型人格	自我实现人格

从上图我们可以作这样一些理解：

1. 在社会发展的每一阶段，人们并不是只有一种基本需要存在，作为人种遗传的特点，每一个社会发展阶段的人都同时存在五种基本需要，它们是人类共有的潜能。也就是说，在原始社会里甚至就有自我实现需要的萌芽，在共产主义社会里生存需要也并没有消失。关键在于，在社会发展的不同阶段，人类需要的满足情况有很大差异。在原始社会，人们主要是生存需要占优势，很少有满足自我实现需要的时候。而在共产主义社会，生存需要、安全需要作为优势需要支配人们的时间大大缩短。人类首次能够让自我实现需要长时间地成为优势需要。

2. 恩格斯有一个论点：有机体个体发育的历史要重演系统发育的历史（参阅恩格斯《自然辩证法》，200 页，北京，人民出版社，1972），这一论断对于人类需要以及人格的发展也适用。个体需要发展的历史重复人类需要发展的历史，个体的需要优势的更替重复人类普遍人格的更替，而人类的五种普遍人格的更替刚好又与人类社会发展的五阶段相对应，也就是说，个体需要的发展要经由生存需要、安全需要、归属需要、自尊需要和自我实现需要，这一过程，正好与人类的普遍人格从生存型人格、安全型人格、归属型人格、自尊型人格到自我实现人格的更替相对应，而人类普遍人格的这种更替，又正好与从原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会到共产主义社会五个社会发展阶段相对应。马克思主义经典作家是有类似思想的。例如，列宁在谈到资本主义发展时曾指出，资本主义这一经济过程在社会方面的反映就是人格的普遍提高，资本主义造成了人格和自尊心的提高。

五、马克思主义与“自我实现”

“自我实现”（self-actualization）是马斯洛人本心理学的一个中心概念。然而，马斯洛在采用了“自我实现”这一术语之后，曾产生了深深的忧虑。他看到，在强有力的语言习惯面前，他以经验为基础的对于自我实现的描述显得无能为力，常被人们曲解。他指出，他所特指的“自我实现”这一用语容易从以下方面被歪曲：（1）它似乎含有利己的

意思；（2）它似乎忽视了人的义务与贡献；（3）它似乎忽视了个体与总体以及社会的联系；（4）它似乎忽视了无私与忘我等。不幸的是，当马斯洛人本心理学传入中国之后，这种误解同样也发生了。

事实上，由于马斯洛“自我实现”概念与这一词语的日常用法之间的差距，使一些认真读过马斯洛著作的年轻人对它颇有点“叶公好龙”。从字面上看，自我实现理论似乎是在为利己主义、我行我素制造理论的根据，但实际上恰巧相反。一旦明白其真实意义，甚至会使人多少对它敬而远之。例如，自我实现理论所强调的“对现实更有效的洞察力”、“深沉的社会感情”、“扬弃以自我为中心”等就是一般人难以做到的。正因为如此，我国学术界也早就有这样的评论：“一般来说，当代中国人（尤其是年轻人）对马斯洛的‘自我实现’理论的态度是复杂的，一方面从内心深处神往和追求‘自我实现’，另一方面，置身于不尽如人意的社会中，又觉得马斯洛式的‘自我实现’对我们是陌生的，甚至难以求达的奢侈物。再加之，中国人历来受‘高大全’的‘理想’之苦，潜意识中便发出对诸如‘理想’、‘健全’之类的拒斥，而对‘残缺’、‘病态’倒有一种难以名状的默契。”（魏垒：《理想人格的魅力》，《理论信息报》，1989－05－19）这一评论较为中肯地谈到了实际存在的问题。在今天，仍然存在类似的问题。更有甚者，由于马斯洛提倡健康人格，对人类发展持乐观态度，当时他被某些有更加极端倾向的人看成是有害无益的理想主义者。

在我国，长期以来，“自我”、“自我实现”与“个人利益”、“物质利益”等一样，被当作贬义词，一说到它们，就意味着利己主义、资本主义，这种情况严重地影响了我们实事求是，影响了我们走向“以人为本”。

讲自我与自我实现就是鼓吹利己主义吗？持这种看法的人往往是把个人利益与集体利益、社会利益完全对立起来了。其实，马克思主义经典作家并不同意这种看法。早在一百多年以前，马克思和恩格斯就曾指出：“共产主义者既不拿利己主义来反对自我牺牲，也不拿自我牺牲来反对利己主义，理论上既不是从那情感的形式，也不是从那夸张的思想

形式去领会这个对立，而是在于揭示这个对立的物质根源，随着物质根源的消失，这种对立自然也就消灭。……共产主义不向人们提出道德上的要求，例如你们应该彼此互爱呀，不要做利己主义者呀等等；相反，他们清楚地知道，无论是利己主义还是自我牺牲，都是一定条件下个人自我实现的一种必要形式。”（《马克思恩格斯全集》，中文 1 版，第 3 卷，275 页，北京，人民出版社，1980）

马克思和恩格斯这段论述的重点在于表述历史唯物主义对于社会物质生活条件的重视。要变革人们的思想，首先必须注意物质根源。但是，从他们的论述可以看到，“自我”与“自我实现”完全可以是不带伦理取向的中性范畴，它们是对人的个体客观存在的思维的一种抽象与肯定。这两个范畴表明，人是有意识的动物，尽管他的行为要受各种因素的影响与制约，但是人毕竟不是木偶，他的行为毕竟是他自己的行为，是通过他自己头脑的支配、肌肉的收缩来实现的。不管他是在损人利己，还是在“毫不利己，专门利人”，都是他本人而非另外任何人在如此这般。这也正如马克思经典作家所说的：“个人总是并且也不可能不是从自己本身出发的……”（《马克思恩格斯全集》，中文 1 版，第 3 卷，274 页）绝不能避免这种情况：推动人去从事活动的一切，都要通过人的头脑……毛泽东在《纪念白求恩》一文中也说，白求恩“把中国人民的解放事业当作他自己的事业……”请注意“他自己”这三个字。所以，从广义来看，自我与自我实现的客观存在是不以任何人的主观意识或意志为转移的，问题在于如何正确对待自我实现？我们应当提倡什么样的自我实现。那么，马斯洛所谈的自我实现的原意又是什么呢？它与马克思主义又有什么关系呢？

“自我实现”这一概念在马斯洛的心理学中占有非常重要的地位，他在自己著作中从多种角度论述过这一概念，但择其要点，“自我实现”可以大致描述为充分利用和发挥天资、能力以及潜能。而自我实现的人是一些正在竭尽所能使自己趋于完美的人，他们已经走到或者正在走向自己力所能及的高度。马斯洛的“自我实现”概念显然与马克思主义并不矛盾，人的全面发展、人的潜能的充分发挥，正是马克思所认为的

人的发展的最高形态。作为普遍人格，只有人类社会发展到共产主义社会之后才有可能。马克思在论述共产主义时，把劳动从谋生转化为人的第一生活需要作为人类社会进入共产主义高级阶段的一个前提条件，他说，“劳动已经不仅仅是谋生的手段，而且本身成为了生活的第一需要”（《马克思恩格斯选集》，2 版，第 3 卷，15 页），“随着个人的全面发展，他们的生产力也增长起来，而集体财富的一切源泉都充分涌流”（《马克思恩格斯选集》，2 版，第 3 卷，15 页）。可以说，共产主义社会正是一个最适合人们自我实现的社会，或者说，它是自我实现的人能够达到最大比例的社会。似乎并非偶然，马斯洛也是把“劳动成为生活的第一需要”作为自我实现的一个重要条件的。他多次谈到，在自我实现者身上，许多对于一般人来说是对立、二分的东西都消失了。“当责任同时也是快乐、工作等于消遣时，当履行职责并且讲求实效的人同时也在寻找快乐，而且的确非常愉快时，职责与快乐、工作与消遣也就不再相互对立了。”（详见本书第十一章）值得注意的是，马斯洛从微观心理学的角度对人的发展所能达到的境界作了相当精彩的研究，以人的全部发展和解放为目标的马克思主义显然有必要注意其中合理的部分。遗憾的是，关于马斯洛心理学与人的全面发展理论的研究，目前还不多。

值得注意的是，在马斯洛所描述的自我实现者中，有的是已去世的历史人物。他们当年就曾得到马克思主义经典作家明确的认同。例如，晚年的林肯是马斯洛的自我实现者的样本之一。马克思曾用这样热情的话语高度赞扬过林肯：“这是一个不会被困难所吓倒，不会为成功所迷惑的人！他不屈不挠地迈向自己的伟大目标，而从不轻举妄动，他稳步前进，而从不倒退；他既不因人民的热烈拥护而冲昏头脑，也不因人民的情绪低落而灰心丧气；他用仁慈心灵的光辉缓和严峻的行动，用幽默的微笑照亮为热情所蒙蔽的事态；他谦虚地、质朴地进行自己宏伟的工作，决不像那些天生的统治者们那样做一点点小事就大吹大擂。总之，他是一位达到了伟大境界而仍然保持自己优良品质的罕有的人物。这位出类拔萃和道德高尚的人竟是那样谦虚，以致只有在他成为殉难者倒下

去之后，全世界才发现他是一位英雄。”（《马克思恩格斯全集》，中文1版，第16卷，108～109页，北京，人民出版社，1980）马克思在这里所说的林肯“达到了伟大境界”、“出类拔萃和品德高尚”等许多特征正是马斯洛所描述的自我实现者的共同特征。